

杉並区保健福祉計画（健康医療分野）

**杉並区  
健康医療  
計画（案）**


令和7（2025）年度～令和9（2027）年度

**杉並区**

# 目次

---

<b>第1章 総論</b> .....	1
1 杉並区健康医療計画改定の趣旨等 .....	2
2 包含する計画 .....	3
3 計画期間 .....	4
4 計画の推進に当たって .....	4
5 計画の位置付け .....	5
6 保健福祉分野全体を貫く基本理念 .....	7
7 分野横断的に共通した取組等について .....	8
<b>第2章 区を取り巻く状況</b> .....	9
1 区のこれまでの取組 .....	10
2 新型コロナウイルス感染症対応及び保健所の取組 .....	16
3 国及び東京都の健康医療政策の動向 .....	17
4 社会情勢の変化と課題 .....	18
5 SDGs への取組 .....	19
<b>第3章 計画内容</b> .....	21
1 施策を構成する事業の体系 .....	22
2 施策別の計画内容	
【凡例】第3章の見方 .....	27
施策1 いきいきと住み続けることができる健康づくり .....	28
施策2 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進 .....	52
施策3 がん対策の推進 .....	78
施策4 地域医療体制の充実 .....	88
施策5 健康危機管理の推進と安全な衛生環境の確保 .....	102
<b>第4章 杉並区自殺対策計画（第2次）</b> .....	119
1 区の自殺対策等について .....	120
2 自殺対策の基本施策 .....	127
3 基本施策ごとの取組内容 .....	129



# 第1章

---

## 総論

# 1 杉並区健康医療計画改定の趣旨等

---

- 杉並区では、令和5（2023）年度に「杉並区健康医療計画（令和5(2023)年度～9(2027)年度）」を策定しました。その後、令和6（2024）年度を始期とする国の「健康日本21（第三次）」及び「東京都健康推進プラン21（第三次）」が策定されたことから、現時点での計画の目標達成状況を踏まえつつ必要な見直しを図るため、令和7（2025）年度を始期とした3か年の計画として改定することとしました。
- 今回の計画改定のポイントとして、国の「健康日本 21（第三次）」と「東京都健康推進プラン 21（第三次）」において、「ライフコースアプローチ<sup>※1</sup>」の考え方が示されたことから、これを踏まえた健康づくりの取組を区の新たな視点として加えました。これまでもライフステージ<sup>※2</sup>に応じた健康づくりの取組を進めてきましたが、社会がより多様化することや、「人生 100 年時代」が本格的に到来することを踏まえ、各ライフステージに特有の健康づくりについて引き続き取組を推進していきます。

---

※1 **ライフコースアプローチ**：胎児期から高齢期までの一個人の生涯における様々な段階において、健康増進についてのニーズを的確に捉え、必要な支援を行うこと

※2 **ライフステージ**：乳児期、幼児期、児童期、青年期、壮年期、老齢期など、人が生まれてから亡くなるまでの生活環境の段階のこと

## 2 包含する計画

- 本計画は、区の健康医療施策を総合的かつ計画的に展開していくための基本的な方向性と取組を示すとともに、健康増進計画、食育推進計画、がん対策推進計画、自殺対策計画を包含しています。なお、個々の計画の主な取組については、健康増進計画及び食育推進計画は、施策1の「いきいきと住み続けることができる健康づくり」と施策2の「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進」の中に、がん対策推進計画は、施策3の「がん対策の推進」の中に掲げています。
- 包含する計画のうち、自殺対策計画については、区はこれまで、自殺対策基本法第13条に基づく市町村自殺対策計画として杉並区自殺対策計画を令和元（2019）年度に策定し、総合的に自殺対策を推進してきました。誰もが自殺に追い込まれることなく安心して生きていくためには、精神保健的な視点だけでなく、社会的な視点を加えて包括的な支援を行うことが必要であり、保健、医療、福祉、教育、労働等の様々な分野が、自殺対策に関する認識を共有するとともに、分野の枠を超えて密接に連携し、取組を広げていくことが不可欠です。このため、計画の継続性及び分野横断的な取組の必要性の観点から、改定後の計画においても、独立した章として定めることとし、社会情勢の変化や自殺総合対策大綱<sup>※3</sup>における重点施策等も考慮しながら、個々のニーズに合わせた対策を、より一層推進していきます。

### ■ 計画名と根拠法令

杉並区健康医療計画				
包含する計画名	健康増進計画	食育推進計画	がん対策推進計画	自殺対策計画
根拠法令	健康増進法	食育基本法	がん対策基本法	自殺対策基本法
趣旨	国の基本方針及び都の健康増進計画を勘案した、住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画	国の基本計画及び都の食育推進計画を基本とした、区内における食育の推進に関する施策についての計画	国のがん対策推進基本計画を基本としたがん対策の推進に関する計画	国の自殺総合対策大綱及び都の自殺対策計画並びに地域の事情を勘案した、区内における自殺対策についての計画

- さらに、杉並区健康づくり推進条例<sup>※4</sup>の規定に基づき設定及び公表することとしている「達成すべき目標及び指標」を第3章計画内容と併せて掲載しています。

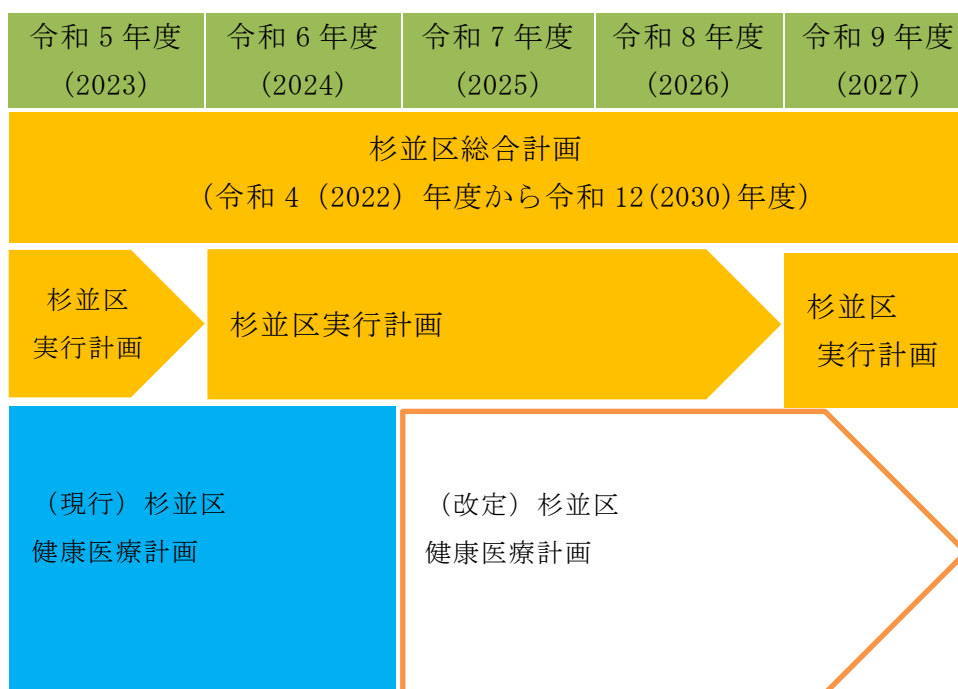
※3 自殺総合対策大綱：自殺対策基本法に基づき、国が推進すべき自殺対策の指針として定めたもの

※4 杉並区健康づくり推進条例：健康づくりに関する基本理念を定め、区民、事業者、関係団体及び区のそれぞれの役割や責務を明らかにするとともに、目標・指標の設定及び杉並区健康づくり推進協議会の設置等について規定した条例

### 3 計画期間

- 計画期間は、令和 7（2025）年度から令和 9（2027）年度までの 3 年間とします。
- なお、上位計画である杉並区総合計画・杉並区実行計画等の改定や国・東京都における関連した諸計画の改定の動向など社会情勢の変化に合わせ、必要な見直しを行います。

#### ■ 計画期間（上位計画との関係）



### 4 計画の推進に当たって

- 区は、本計画に定めた健康医療施策の総合的かつ計画的な取組について着実に遂行し、計画として有効に機能させるためには、各施策の実施状況や達成度を確認し、必要に応じて取組の見直しを行っていくことが必要です。
- このため、毎年度実施する施策評価及び事務事業評価を活用して適切に進行管理を行っていきます。

## 5 計画の位置付け

- 本計画は、杉並区基本構想に掲げる「健康・医療分野」「福祉・地域共生分野」「子ども分野」の将来像の実現に向け、区の保健福祉施策を推進するための基本的な方向性や施策等を明らかにする「杉並区保健福祉計画（総称）」の分野別計画の一つです。
- 分野別計画では、区の保健福祉施策を一体的に進めていくため、保健福祉分野を貫く基本理念等を共通に定めています。

### ■ 杉並区基本構想が掲げる「目指すまちの姿」と「分野ごとの将来像」

概ね 10 年程度を展望した杉並区が目指すまちの姿

みどり豊かな 住まいのみやこ

分野ごとの将来像

#### 健康・医療

「人生 100 年時代」を自分らしく健やかに生きることができる  
まち

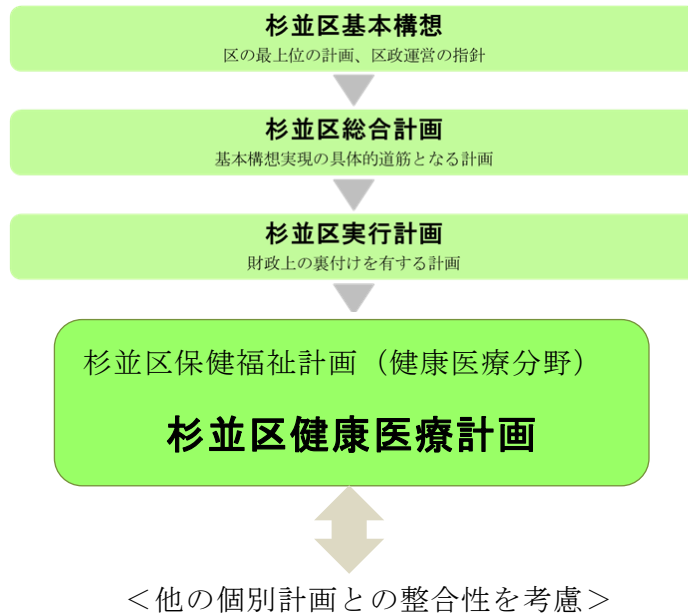
#### 福祉・地域共生

すべての人が認め合い、支え・支えられながら共生するまち

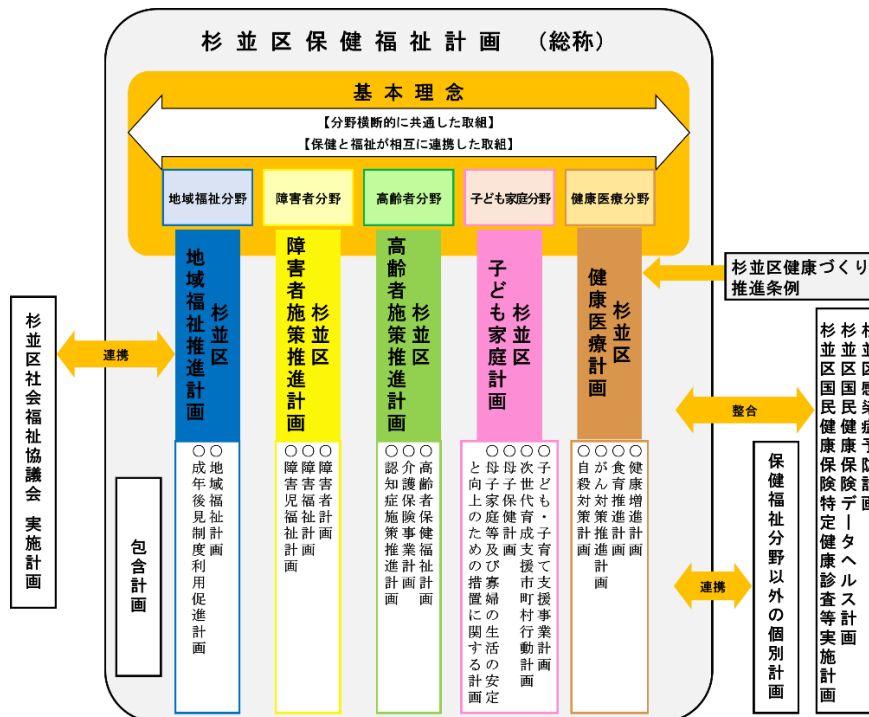
#### 子ども

すべての子どもが、自分らしく生きていくことができるまち

■ 計画の位置付け（イメージ図）



■ 杉並区保健福祉計画（総称）体系図





## 6 保健福祉分野全体を貫く基本理念

- 杉並区保健福祉計画（総称）における保健福祉分野全体を貫く基本理念は次のとおりとしています。

### ①人間性の尊重

日常生活のあらゆる場面で、個人の尊厳や権利が冒されることなく、自己の意思に基づく選択や決定ができるよう、区民一人ひとりの人間性が尊重されることを何よりも優先します。

### ②自立の促進

すべての区民が、持てる能力を発揮しながら、主体的に社会参加し、自分らしく安心した生活を営むことができるよう、一人ひとりの自立に向けた取組をサポートしていきます。

### ③予防の重視

誰もが安心して健やかに暮らせるよう、病気やけが、身体機能の低下や生活困難、感染症等の健康危機<sup>※5</sup>などを軽減する予防の取組を重視します。

### ④支え合いの醸成

様々な価値観を互いに認め合い、支え・支えられることができるよう、世代や属性を超えた多様な交流ができる環境を整え、誰もが暮らしやすい地域社会を築いていきます。

### ⑤孤立の防止


必要な人が必要なときに、人・活動・組織とつながることができるよう、多様な主体が参画、連携し、孤立させない仕組みを整えていきます。

※5 健康危機：食中毒、感染症、飲料水、毒物劇物、医薬品その他何らかの原因により、住民の生命と健康の安全が脅かされる事態

## 7 分野横断的に共通した取組等について

---

- 各分野（地域福祉・障害者・高齢者・子ども家庭・健康医療）の制度やサービス提供だけでは解決が難しい課題、支援対象を世帯と捉えた複合的な課題を解決するために、相談支援機関を中心とした各分野による連携をより一層強化した取組が必要です。
- また、保健と福祉が相互に連携した取組やライフステージに応じた保健福祉のサービス展開等についても、各分野が横断的に連携して対応することが重要です。
- こうした分野横断的に取り組むべき事業等については、杉並区地域福祉推進計画の中で「保健福祉施策において分野横断的に実施する事業」（巻末資料）として明らかにするとともに、関係部局の職員で構成する「保健福祉施策推進連絡会議」により、組織間の更なる連携強化を図っていきます。
- さらに、各分野別計画において、地域や関係団体と連携して課題解決に取り組み、分野や組織を超えた切れ目のない取組をきめ細やかに推進することで、子どもから高齢者まで安心して健やかに暮らし続けられる杉並区を目指します。



## 第2章

---

### 区を取り巻く状況

# 1 区のこれまでの取組

- 令和 5（2023）年度に策定した杉並区健康医療計画及び平成 30（2018）年度から令和 4（2022）年度を計画期間とする改定前の杉並区保健福祉計画においては、杉並区総合計画に定める事業ごとに取組を進めました。
- 健康医療分野に係る施策の主な取組は、以下のとおりです。

## 施策 1 いきいきと暮らせる健康づくり

### (1) 区民と進める健康づくりの推進

- 生涯にわたって健康な生活を送り健康寿命<sup>※6</sup>の延伸を図るため、若い世代からの体力保持と向上、歯と口腔の健康の維持、生活習慣の改善、高齢者の介護予防など切れ目のない健康づくりに取り組みました。
- 受動喫煙防止対策等の推進においては、主に飲食店等の事業者に対して、受動喫煙による健康への影響や具体的な規制内容について、リーフレットの配布や区ホームページを通じて普及啓発を行うとともに、受動喫煙防止のための飲食店等の標識掲示調査を実施しました。
- また、令和 5（2023）年度の成果指標の達成状況は、区民の 65 歳健康寿命<sup>※7</sup>が令和 12（2030）年度の目標値である男性 84.4 歳、女性 88.2 歳に対し、男性 83.5 歳、女性 86.6 歳であり、目標に向け、健康寿命が延伸しています。

### (2) 食育活動の推進

- 親子を対象とした体験型のイベント実施や、すぎなみ食育推進実行委員会との協働で中学 2 年生を対象にした食育推進事業を実施し、子どもの食育の普及啓発を図りました。また、健康づくり応援店事業の登録勸奨に取り組みました。

### (3) 高齢期における健康づくり

- 生涯にわたり健やかにいきいきと暮らすために、元気に自立した日常生活を送れるよう、介護予防・フレイル<sup>※8</sup>予防に取り組みました。

### (4) 生活習慣病予防対策の推進

- 各種健診の実施や生活習慣病予防の普及啓発を実施し、生活習慣の改善に寄与しま

※6 健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

※7 65 歳健康寿命：65 歳の人が要介護認定（要介護 2 以上）を受けるまでの期間を健康と考え、健康でいられる年齢を平均的に表したのもの  
（東京保健所長会方式による算出方法）

※8 フレイル：加齢に伴い、筋力・認知機能等の心身の活力や社会とのつながりなどが低下した状態

した。

#### (5) 心の健康づくりの推進

- 心の健康づくりの推進においては、依存症や発達障害等に関する講演会を開催し、精神保健福祉に関する正しい知識の普及啓発を行うとともに、専門医や保健師による心の健康相談を行い、多様化する区民の心の問題に対応できる相談体制を整備しました。
- また、自殺対策においては、令和5（2023）年度を始期とする「杉並区自殺対策計画（第2次）」に基づき、自殺予防に関する知識の普及啓発や自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応をとることができるゲートキーパー<sup>※9</sup>の養成など相談支援体制の充実を図りました。

#### (6) 難病・アレルギー対策の推進

- 難病患者の療養と社会生活を支援するため、東京都の難病医療費助成などの制度周知を行うとともに、杉並区医師会が実施する在宅難病患者訪問診療事業に協力して、保健師による生活や医療に関する訪問相談などを行いました。また、アレルギー疾患については、重症化や症状を軽減するための正しい知識の啓発に努めるとともに、4か月児健康診査や1歳6か月児健康診査の機会を利用して、専門医によるアレルギー相談を実施しました。

#### (7) 健康づくりを支援する環境の整備

- 区民、事業者、関係団体が主体的に健康づくりに取り組む際に有用な情報を区広報、ポスター、チラシ、区ホームページ（すぎなみ健康サイト）や、SNSなどのICTを活用して発信しました。また、関係機関との連携のもとに、チラシや区ホームページなどによりウォーキングコースの紹介を行いました。

### 施策2 がん対策の推進

#### (1) がんの一次予防の推進

- 区民を対象とした講演会の開催とともに、ポスターやチラシを作成して区内医療機関等と連携した配布に加えて、周知用の動画を新たに作成するなどにより、がんの一次予防<sup>※10</sup>として、がん予防のための正しい知識の普及啓発や禁煙・節酒の勧奨など、区民が健康的な生活を実践するための取組を進めました。

※9 ゲートキーパー：自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人

※10 一次予防：生活習慣の改善など原因の排除やリスクの低減を図ること

## (2) がん検診の推進

- 国の指針を踏まえた科学的根拠に基づく対策型検診（区市町村が実施すべきがん検診）を実施するとともに、「杉並区肺がん検診外部検証等委員会」の答申や、「杉並区がん検診精度管理審議会」及び「杉並区胃内視鏡検査による胃がん検診精度管理審議会」の意見を踏まえ、精度管理<sup>※11</sup>の向上を図りました。
- また、令和 5（2023）年の成果指標の達成状況は、がんの 75 歳未満年齢調整死亡率<sup>※12</sup>が令和 12(2030)年の目標値である男性 67.9、女性 49.2 に対し、男性 73.6、女性 57.8 であり、目標に向け、おおむね改善傾向にあります。

## (3) がん患者と家族への支援の充実

- がん患者と家族への相談支援を充実させるため、多職種の職員を対象に研修を実施したほか、緩和ケア等の普及啓発を図るため、区民向けの講座等を開催しました。また、がん治療に伴う外見（アピアランス）の変化で悩みを抱えている患者の心理的及び経済的な負担軽減を図るため、ウィッグ・胸部補整具の購入費等を助成する事業を令和 5（2023）年度に開始しました。

## 施策 3 地域医療体制の充実

### (1) 救急医療体制の充実

- 医療機関案内サービスや小児急病診療を中心とした医療・歯科の急病診療体制を維持するとともに、AED（自動体外式除細動器）の普及や救命救急講習の実施により地域における初期救急対応力の向上を図りました。

### (2) 災害時医療体制の充実

- 緊急医療救護所<sup>※13</sup>の維持管理や災害時拠点病院等との医療救護訓練の実施により災害時医療体制の充実を図りました。また、令和 4(2022)年度に杉並区災害医療運営連絡協議会の下部組織として杉並区災害時透析医療救護体制検討部会を設置し、令和 5(2023)年度も引き続き協議した結果、災害時において透析医療機関間で透析患者の受入を調整する仕組みを構築したことに加え、患者搬送について各透析医療機

※11 精度管理：がん死亡率の減少を目指すため、受診率、要精密検査率、精密検査受診率、がんの発見率など、検診の実施過程に関する指標を把握し適切に対応することで、がん検診の精度を高めること

※12 75 歳未満年齢調整死亡率：人口規模や年齢構成が異なる地域の死亡数を基準人口（昭和 60（1985）年モデル人口）で補正して算出（人口 10 万対）

※13 緊急医療救護所：大規模な災害が発生し多数の負傷者が想定される場合に、超急性期（発災後 72 時間まで）において、都の指定する、災害時に主に重症者の治療・収容を行う災害拠点病院及び主に中等症者や容態の安定した重症者の治療等を行う災害拠点連携病院等の敷地内に設置する救護所で、主に傷病者のトリアージ（傷の程度を判定し、治療や搬送の優先順位を決めること）、軽症者に対する応急処置及び搬送調整を行う施設

関や搬送業者と協定を締結し、令和6(2024)年4月から災害時透析医療救護体制を開始しました。

### (3) 在宅医療体制の充実

- 平成30(2018)年度に杉並区在宅医療・生活支援センターを開設し、在宅医療地域ケア会議による医療・介護関係者間の顔の見える関係づくりや、在宅医療相談調整窓口を通じた在宅療養者への支援等に取り組みました。また、令和3(2021)年度には、杉並区医師会の多職種連携ネットワークシステムへの支援を開始し、医療と介護の連携強化を図りました。

### (4) 地域医療連携の推進とかかりつけ医等の定着

- 区民が医療や日頃の健康管理等を継続的に相談できる「かかりつけ医<sup>※14</sup>・かかりつけ歯科医<sup>※15</sup>・かかりつけ薬剤師<sup>※16</sup>」について、健康づくり等の各種イベントや健康診査等の機会を通じて周知を図るとともに、切れ目のない安心かつ適切な医療を提供するため、かかりつけ医が患者の病状にあわせて専門医療機関を紹介する病診連携についても進めてきました。

### (5) 感染症対策の推進

- 感染症とその予防に関する知識の普及啓発のほか、感染症発生時において迅速かつ適切な対応が取れるよう、医療機関等との連絡会の開催、訓練の実施など連携の強化、備蓄品の確保等を実施しました。また、新型コロナウイルス感染症発生時においては、関係機関と連携し、患者対策、ワクチン接種などの取組を適切かつ迅速に行いました。詳細は、「2 新型コロナウイルス感染症対応及び保健所の取組 (P16)」に掲載しています。

### (6) 障害者の地域医療体制の整備

- 医療の進歩に伴い医療的ケア児者が増加している中で、在宅訪問診療所への移行に向けた障害児の地域医療体制の整備を行いました。

※14 **かかりつけ医**：医療や介護等なんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要なときには専門医、専門医療機関を紹介でき、身近で頼りになる存在であり、地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師

※15 **かかりつけ歯科医**：生涯を通じた歯と口腔の健康管理や、在宅療養者に対する訪問治療を行う等、切れ目なく歯科保健医療サービスを提供する機能を有する歯科医師

※16 **かかりつけ薬剤師**：重複投与や残薬の確認等、薬を一元的・継続的に把握することで適切な服薬状態を維持する手助けを行い、開局時間外でも調剤や電話相談を実施でき、医療機関と連携している薬剤師

## 施策4 健康危機管理の推進と安全な衛生環境の確保

### (1) 健康危機管理体制の強化

- 保健所は健康危機管理の拠点として、関係機関と連携し、食中毒や感染症などにより生命や健康の安全が脅かされる事態から、区民の健康で衛生的な生活を守るための取組を進めました。
- 健康危機が発生し、又は発生するおそれがある場合に、区民の生命及び健康の確保を図るため、保健所では健康被害の発生予防及び拡大防止等の対策を実施する体制を整備しており、平時から情報収集を行い、保健所内の連携強化と情報の共有化を図るとともに、健康危機が発生した際はその状況に応じて、迅速かつ適切に健康危機管理を推進しました。
- 令和6（2024）年度には、健康危機が発生した際に健康危機の状況に応じて分類した危機レベルについて、新型コロナウイルス感染症への対応等を踏まえて適切な見直しを講じるとともに、外部専門人材の確保及び調整や保健活動の調整を所掌事項とする保健活動調整班を新設するなど、体制を強化しました。

### (2) 食の安全対策の推進

- 食品による健康被害の未然防止を図るため、食品等事業者に対し監視指導を実施しました。食中毒の発生時には、迅速かつ適切に調査を実施し、健康被害の拡大防止と再発防止を図りました。
- 食品等事業者に対し、監視指導や各種衛生講習会等を通じて、HACCP（ハサップ）<sup>※17</sup>に沿った衛生管理の導入、定着を支援しました。リスクコミュニケーションを推進するため、シンポジウム等を開催し、区民・食品等事業者との相互理解を深めました。

### (3) 環境衛生の確保

- 理・美容所や旅館などの環境衛生営業施設に対して監視指導を行うとともに、レジオネラ症発生防止の観点から、公衆浴場やプールなどの浴槽水等の水質検査を実施しました。住宅宿泊事業（民泊）については、住宅宿泊事業法及び事業者向けガイドラインに基づき、適正な事業運営の確保に努めました。区民の快適な住まいづくりの支援として、ダニアレルギー検査に基づく住まい方の助言等を行いました。

### (4) 医薬品等の安全確保

- 医薬品や毒物劇物等による健康被害を防ぐため、薬局、毒物劇物販売業の店舗等へ

※17 HACCP（ハサップ）：(Hazard Analysis Critical Control Point：危害分析重要管理点) 国際標準の食品衛生管理の方法。従来の最終製品の抜き取り検査でなく、安全な食品を作るために特に重要な工程



の監視指導を実施するとともに、製品の安全確認検査を行いました。

- 情報通信技術の発展等に伴い、薬局においてオンラインによる服薬指導が行えるようになったことから、実施状況等を確認し、適切な運用等について指導しました。

#### **(5) 試験検査による安全確保**

- 感染症・食品・放射能等について、健康被害の拡大防止対策及び科学的根拠に基づく助言・指導等を行うための試験検査を実施しました。
- 令和元（2019）年末に発生した新型コロナウイルス感染症対策として、生活衛生課分室（旧杉並区衛生試験所）において区職員によるPCR検査判定を実施するとともに、変異株スクリーニング検査により区内の発生動向の把握に努めました。変異株スクリーニング検査では、流行状況に応じた検査対象の追加、見直しなどを行い、新たな派生株の推定にも対応しました。

#### **(6) 動物と共生できる地域社会づくり**

- 東京都獣医師会杉並支部や杉並区動物適正飼養普及員（杉並どうぶつ相談員）等と協力し、動物の適正飼養ルールの普及啓発として犬のしつけ方教室等を開催したほか、飼い主のいない猫対策や災害時のペット救護対策などに取り組みました。
- 犬を自由に運動させる場を提供するとともに犬の適正飼養に関する普及啓発を行い、人と動物の共生する地域社会の実現に資することを目的に、令和6（2024）年3月、都立和田堀公園内に杉並区立ドッグラン広場を開設しました。

## 2 新型コロナウイルス感染症対応及び保健所の取組

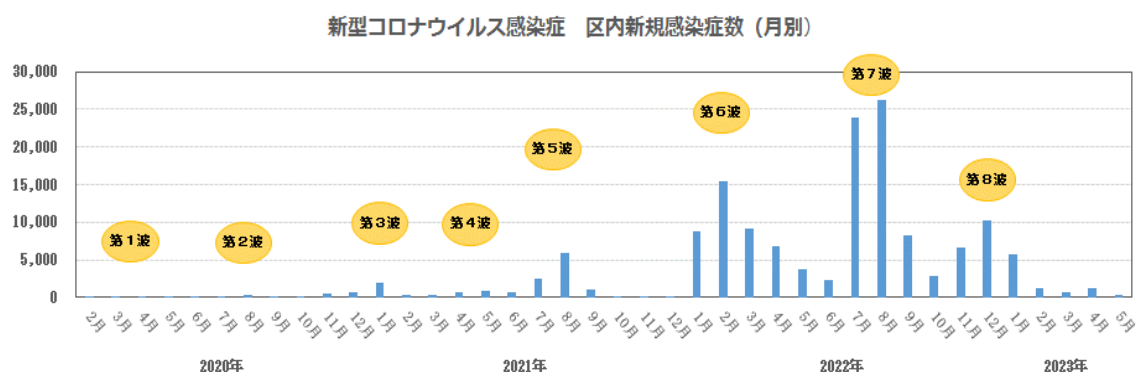
### (1) 新型コロナウイルス感染症対応に当たって

- 新型コロナウイルス感染症は、日本では、令和2(2020)年1月中旬に最初の感染者が確認され、区では、令和2(2020)年2月16日に初の感染者が報告されました。以降、変異株等による大きな流行を繰り返し、令和5(2023)年5月8日に5類感染症に移行されるまで、区内の累計感染者数は15万人を超え、290人を超える死亡者が報告されました。
- 区は、杉並区医師会や基幹病院を始めとする区内医療機関の連携協力の下、感染状況に即したまん延防止策や相談・医療・検査体制及び保健所体制を整備するとともに、ワクチンの住民接種等の対策に取り組みました。
- 新型コロナウイルス感染症に係る保健所の取組については、「杉並区健康医療計画」及び保健所独自にまとめた「取組報告書」を作成し、流行の波ごとの特徴・取組・視点や事業を整理し、対応と成果をまとめました。また、この対応を踏まえ、既存の感染症及び次の新興・再興感染症<sup>※18</sup>の発生に備えた取組内容を、本計画に盛り込んだ形で計画化しています。

### (2) 杉並区感染症予防計画の策定

- 感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律が改正されたことに伴い、感染症に関する予防計画について、都道府県に加え、保健所設置市区でも一部事項について策定が義務付けられたことで、令和5(2023)年度に「杉並区感染症予防計画」を新たに策定しました。今後も、感染症発生・まん延時は、地域の実情に応じて主体的・機動的に感染症対策に対応する必要があるため、関係機関と連携を図っていきます。

### (3) 新型コロナウイルス感染症区内発生状況



令和2(2020)年2月～発生届数(全数)、令和4(2022)年9月26日～医療機関報告数

※18 再興感染症：かつて存在した感染症で、公衆衛生学上ほとんど問題にならないようになっていたが、近年再び増加してきたもの、あるいは将来的に再び問題となる可能性がある感染症

### 3 国及び東京都の健康医療政策の動向

#### (1) 国の健康日本 21（第三次）

- 令和 5（2023）年度に策定された「健康日本 21（第三次）」は、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンとし、そのためには①誰一人取り残さない健康づくりの展開②より実効性をもつ取組の推進を行うこととし、基本的な方向として次の 4 点を挙げています。
  - ① 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
  - ② 個人の行動と健康状態の改善
  - ③ 社会環境の質の向上
  - ④ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり
- 国は、この「健康日本 21（第三次）」の計画期間を、令和 6（2024）年度を始期として、令和 17（2035）年度までの期間としています。また、計画開始後の概ね 9 年間の令和 14（2032）年度を目途として、具体的な目標値を設定しています。

#### (2) 国のがん対策

- 国は、平成 19（2007）年 4 月にがん対策基本法を施行するとともに、がん対策の総合的かつ計画的な推進を図るため、同年 6 月に「がん対策推進基本計画」を策定しました。
- この「がん対策推進基本計画」は 3 回の見直しを経て、令和 4（2022）年度に「第 4 期がん対策推進基本計画」を策定し、令和 5（2023）年度から令和 10（2028）年度までを期間として、「誰一人取り残さないがん対策を推進し、全ての国民とがんの克服を目指す」を全体目標とした上で、①がん予防②がん医療の充実③がんととの共生の各分野に対する取り組むべき施策を定めています。

#### (3) 東京都健康推進プラン 21（第三次）

- 東京都においては、都道府県健康増進計画として、令和 5（2023）年度に「東京都健康推進プラン 21（第三次）」が策定されました。生活習慣病の予防とともに、身体やこころの健康の維持及び向上を図ることで、誰もが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる持続可能な社会を目指し、総合目標として、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を掲げ、誰一人取り残さない健康づくりを推進し、これらを達成するために、一人ひとりの主体的な取組と関係機関を含めた社会全体での支援の両方が欠かせないとしています。
- また、「東京都健康推進プラン 21（第三次）」の計画期間を令和 6（2024）年度を始期とし、令和 17（2035）年度までの 12 年間とし、計画開始後 7 年の令和 12（2030）年を目途に、中間評価を行うこととしています。

## 4 社会情勢の変化と課題

- 区は、杉並区基本構想において、『人生100年時代』を自分らしく健やかに生きることができるとを健康・医療分野の将来像として示しました。「人生100年時代」を迎え、健康の重要性はますます高まっており、区民一人ひとりの主体的な取組や、個々の状況に合わせた医療情報の提供等に基づき、効果的な健康づくりを展開する必要があります。
- 国の「健康日本21（第三次）」及び「東京都健康推進プラン21（第三次）」を踏まえた誰一人取り残さない健康づくりの展開と、区民生活や社会環境の変化等に沿った健康づくりの充実を図り、病気になる前段階からの予防的な取組やICTを活用した利便性の高い取組などを講じていく必要があります。
- 高齢期に至るまで健康を保持して健康寿命を延伸するためには若年期からの取組が重要であり、身体や心の健康について、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを進める必要があります。
- 女性については、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要です。
- 高齢化に伴い、糖尿病等の生活習慣による有病者の増加が見込まれていることから、生活習慣病の予防と早期発見のために、がん検診及び健康診査の受診率や特定保健指導の利用率向上に向け、更なる受診勧奨を推進する必要があります。
- 住み慣れた地域で、誰もが自分らしくいきいきと健康に安心して暮らし続けることができるよう、区は、災害や新興・再興感染症に平時から備えるとともに、区民の主体的な取組支援のため、正しい情報をわかりやすく発信することに加え、関係機関と連携して、区民の生命と健康を守る取組を一層推進することが求められています。
- 令和6（2024）年4月1日に施行された「困難な問題を抱える女性<sup>※19</sup>への支援に関する法律」に基づき、困難な問題を抱える女性の健康問題に、きめ細やかに対応するとともに、関係機関と連携して支援していく必要があります。
- 令和5（2023）年度に改正された気候変動適応法において、熱中症の発生の予防を強化する方針が示されたことや、近年、気候変動等の影響により、国内の熱中症による救急搬送人員は毎年4～9万人となっており、これまでの地球温暖化の進行状況を踏まえると、今後も熱中症による被害が更に拡大されるおそれがあることから、関係機関と連携し、熱中症予防や対策に係る一層の普及啓発が求められています。
- 区における自殺者数は減少傾向でしたが、新型コロナウイルス感染症による生活環境の変化などで令和2（2020）年以降は増加に転じました。年代別では10歳代から30歳代の死因は自殺が1位となっています。自殺の背景は、精神保健上の問題だけ

※19 困難な問題を抱える女性：性的な被害、家庭の状況、地域社会との関係性その他の様々な事情により、日常生活又は社会生活を円滑に営む上で困難な問題を抱える、あるいは抱えるおそれのある女性

でなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があり、保健、医療、福祉、教育、労働などの分野を超えた対応が求められています。

## 5 SDG s への取組

---

- 平成27（2015）年9月の国連サミットにおいて、令和12（2030）年に向けた国際目標である「SDG s」（持続可能な開発のための2030アジェンダ）が採択されました。SDG sでは「地球上の誰一人として取り残さない」を基本理念に、持続可能で多様性と包摂性のある社会の実現に向けて、17の目標と169のターゲットを掲げています。
- このことを踏まえて、本計画においてもSDG sの目標と区の取組との対応関係を明示するとともに、今後とも世界共通の目標として設定されたSDG sの考え方と軌を一にした取組を進めていきます。





# 第3章

---

## 計画内容

# 1 施策を構成する事業の体系

## 目標 人生100年時代を自分らしく健やかに生きることができるまち

実 …実行計画事業及び実行計画関連事業

施策	事業	主な取組
<b>施策 1</b> いきいきと住み続けることができる健康づくり	1 区民と進める健康づくりの推進 実 P31	(1) 健康づくりの総合的な推進 P 31 (2) ヘルスリテラシーの向上 P 32 (3) 歯と口腔の健康づくりの推進 P 33 (4) 多様な主体による健康づくりの推進 P 34 (5) 健康づくりに取り組む団体の育成・支援 P 34 (6) 受動喫煙防止対策等の推進 P 35
	2 健康づくりを支援する社会環境の整備と質の向上 P36	(1) 社会とのつながりの醸成 P 36 (2) 自然に健康になれるまちづくり P 37 (3) 身体活動向上への機会の充実 P 38 (4) スポーツを通じた健康づくりの推進 P 38
	3 食育活動の推進 実 P39	(1) 食育の普及啓発 P 39 (2) ライフコースに応じた食育の推進〔再掲〕 P 40 (3) 健康的な食生活への環境整備 P 40 (4) 食育推進ネットワークの強化 P 41
	4 生活習慣病予防対策の推進 実 P42	(1) 区民健康診査の実施 P 42 (2) 国保特定保健指導の実施 P 43 (3) 成人歯科健康診査等の実施 P 43 (4) 生活習慣病予防の普及啓発 P 44 (5) 健診データの活用による生活習慣病（糖尿病）予防対策の推進 P 45
	5 心の健康づくりの推進 実 P46	(1) 精神保健に関する相談の充実 P 46 (2) 心の健康に関する正しい知識の普及啓発 P 47 (3) 自殺対策の推進〔再掲〕 P 47 (4) うつ病対策の推進 P 48 (5) 精神障害者への療養支援 P 49
	6 難病・アレルギー対策の推進 P50	(1) 難病対策の推進 P 50 (2) アレルギー・ぜん息患者への支援 P 51



施策

事業

主な取組

施策2  
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進

1	子どもの健康づくりの推進 実	P56	→	(1)	安心して妊娠・出産できる環境づくりに対する支援	P 56
				(2)	母子保健の充実	P 57
				(3)	身体活動・運動	P 59
				(4)	喫煙・飲酒	P 60
(5)	歯と口腔の健康	P 61				
(6)	食育・栄養・食生活	P 61				
(7)	休養・睡眠・心の健康	P 62				
2	成人期における健康づくりの推進 実	P63	→	(1)	職域との連携推進・働く人への健康支援	P 63
				(2)	身体活動・運動	P 64
				(3)	喫煙・飲酒	P 65
				(4)	歯と口腔の健康	P 66
				(5)	食育・栄養・食生活	P 66
				(6)	休養・睡眠・心の健康	P 67
3	高齢期における健康づくりの推進 実	P68	→	(1)	高齢期の健康づくりと介護・フレイル予防・認知症予防の推進	P 68
				(2)	身体活動・運動	P 69
				(3)	喫煙・飲酒	P 70
				(4)	歯と口腔の健康	P 71
				(5)	食育・栄養・食生活	P 72
				(6)	休養・睡眠・心の健康	P 72
4	女性の健康づくりの推進 実	P74	→	(1)	健康相談の充実	P 74
				(2)	健康に関する総合的な支援	P 75
				(3)	母子保健の充実〔再掲〕	P 76
				(4)	女性特有のがん対策	P 76
				(5)	骨粗鬆症対策と検診実施に向けた検討	P 77

施策	事業	主な取組								
施策3 がん対策の推進	1 がんの一次予防の推進 実 P80	<table border="1"> <tr><td>(1) たばこ対策の強化</td><td>P 80</td></tr> <tr><td>(2) がんの原因となるウイルス等への感染対策の推進</td><td>P 80</td></tr> <tr><td>(3) がんを予防する生活習慣の普及啓発</td><td>P 81</td></tr> <tr><td>(4) がんに関する教育の充実</td><td>P 81</td></tr> </table>	(1) たばこ対策の強化	P 80	(2) がんの原因となるウイルス等への感染対策の推進	P 80	(3) がんを予防する生活習慣の普及啓発	P 81	(4) がんに関する教育の充実	P 81
	(1) たばこ対策の強化	P 80								
	(2) がんの原因となるウイルス等への感染対策の推進	P 80								
	(3) がんを予防する生活習慣の普及啓発	P 81								
	(4) がんに関する教育の充実	P 81								
	2 がん検診の推進 実 P82	<table border="1"> <tr><td>(1) 科学的根拠に基づくがん検診の実施</td><td>P 82</td></tr> <tr><td>(2) がん検診受診率の向上</td><td>P 83</td></tr> <tr><td>(3) がん検診の質の向上</td><td>P 84</td></tr> </table>	(1) 科学的根拠に基づくがん検診の実施	P 82	(2) がん検診受診率の向上	P 83	(3) がん検診の質の向上	P 84		
	(1) 科学的根拠に基づくがん検診の実施	P 82								
	(2) がん検診受診率の向上	P 83								
	(3) がん検診の質の向上	P 84								
3 がん患者と家族への支援の充実 P86	<table border="1"> <tr><td>(1) 相談支援の充実</td><td>P 86</td></tr> <tr><td>(2) 緩和ケア等の普及啓発</td><td>P 86</td></tr> <tr><td>(3) アピアランスケアの支援</td><td>P 87</td></tr> </table>	(1) 相談支援の充実	P 86	(2) 緩和ケア等の普及啓発	P 86	(3) アピアランスケアの支援	P 87			
(1) 相談支援の充実	P 86									
(2) 緩和ケア等の普及啓発	P 86									
(3) アピアランスケアの支援	P 87									

施策	事業	主な取組									
施策4 地域医療体制の充実	1 地域医療連携の推進と かかりつけ医等の定着 P91	<table border="1"> <tr><td>(1) 地域医療連携の推進</td><td>P 91</td></tr> <tr><td>(2) 医療安全の確保</td><td>P 91</td></tr> <tr><td>(3) 歯科保健医療センターの運営</td><td>P 92</td></tr> <tr><td>(4) かかりつけ医・かかりつけ歯科医・ かかりつけ薬剤師の普及・定着</td><td>P 92</td></tr> </table>	(1) 地域医療連携の推進	P 91	(2) 医療安全の確保	P 91	(3) 歯科保健医療センターの運営	P 92	(4) かかりつけ医・かかりつけ歯科医・ かかりつけ薬剤師の普及・定着	P 92	
	(1) 地域医療連携の推進	P 91									
	(2) 医療安全の確保	P 91									
	(3) 歯科保健医療センターの運営	P 92									
	(4) かかりつけ医・かかりつけ歯科医・ かかりつけ薬剤師の普及・定着	P 92									
	2 救急医療体制の充実 実 P93	<table border="1"> <tr><td>(1) 急病医療情報センターの運営</td><td>P 93</td></tr> <tr><td>(2) 急病診療体制の確保</td><td>P 93</td></tr> <tr><td>(3) 初期救急対応力の向上</td><td>P 94</td></tr> </table>	(1) 急病医療情報センターの運営	P 93	(2) 急病診療体制の確保	P 93	(3) 初期救急対応力の向上	P 94			
	(1) 急病医療情報センターの運営	P 93									
	(2) 急病診療体制の確保	P 93									
	(3) 初期救急対応力の向上	P 94									
	3 災害時保健医療体制の充実 実 P95	<table border="1"> <tr><td>(1) 緊急医療救護所備蓄品の整備等</td><td>P 95</td></tr> <tr><td>(2) 災害拠点病院等と連携した医療救護訓練の実施</td><td>P 95</td></tr> <tr><td>(3) 医療救護が必要な災害時要配慮者等の支援体制の充実</td><td>P 96</td></tr> <tr><td>(4) 急性期以降の医療救護保健体制の整備</td><td>P 96</td></tr> <tr><td>(5) ICTを活用した新たな災害保健医療体制の構築</td><td>P 96</td></tr> </table>	(1) 緊急医療救護所備蓄品の整備等	P 95	(2) 災害拠点病院等と連携した医療救護訓練の実施	P 95	(3) 医療救護が必要な災害時要配慮者等の支援体制の充実	P 96	(4) 急性期以降の医療救護保健体制の整備	P 96	(5) ICTを活用した新たな災害保健医療体制の構築
(1) 緊急医療救護所備蓄品の整備等	P 95										
(2) 災害拠点病院等と連携した医療救護訓練の実施	P 95										
(3) 医療救護が必要な災害時要配慮者等の支援体制の充実	P 96										
(4) 急性期以降の医療救護保健体制の整備	P 96										
(5) ICTを活用した新たな災害保健医療体制の構築	P 96										
4 在宅医療体制の充実 実 P97	<table border="1"> <tr><td>(1) 在宅療養者への支援の充実</td><td>P 97</td></tr> <tr><td>(2) 医療と介護の連携強化</td><td>P 97</td></tr> <tr><td>(3) 在宅医療の普及啓発</td><td>P 98</td></tr> </table>	(1) 在宅療養者への支援の充実	P 97	(2) 医療と介護の連携強化	P 97	(3) 在宅医療の普及啓発	P 98				
(1) 在宅療養者への支援の充実	P 97										
(2) 医療と介護の連携強化	P 97										
(3) 在宅医療の普及啓発	P 98										
5 障害者の地域医療体制の 整備 実 P99	<table border="1"> <tr><td>(1) 移行期医療支援の促進</td><td>P 99</td></tr> <tr><td>(2) 移行期医療に対する保護者等への普及啓発</td><td>P 99</td></tr> <tr><td>(3) 重症心身障害児の短期入所先の確保</td><td>P 100</td></tr> </table>	(1) 移行期医療支援の促進	P 99	(2) 移行期医療に対する保護者等への普及啓発	P 99	(3) 重症心身障害児の短期入所先の確保	P 100				
(1) 移行期医療支援の促進	P 99										
(2) 移行期医療に対する保護者等への普及啓発	P 99										
(3) 重症心身障害児の短期入所先の確保	P 100										

施策

事業

主な取組

施策5 健康危機管理の推進と安全な環境衛生の確保

1	健康危機管理体制の強化	P104	→	(1)	健康危機発生時における保健所内及び関係機関との連携協力体制の整備・確保	P 104				
				(2)	職員の健康危機管理対応力の向上	P 104				
				(3)	災害時保健医療体制の充実（再掲）	P 104				
				2	感染症対策の推進 実	P105	→	(1)	新型インフルエンザ等感染症対策の推進	P 105
								(2)	感染症予防計画の施策推進	P 105
								(3)	感染症対策の強化	P 106
								(4)	予防接種事業の推進	P 107
3	食の安全対策の推進	P108	→					(1)	食中毒対策の推進	P 108
								(2)	食品等事業者の自主的衛生管理の推進	P 109
								(3)	食品添加物の適正使用及び食品の適正表示の確保	P 109
				(4)	リスクコミュニケーションの推進	P 109				
				4	環境衛生の確保	P110	→	(1)	環境衛生関係営業施設の衛生確保と住宅宿泊事業（民泊）の適正運営の確保	P 110
								(2)	安全で良質な飲料水の確保	P 111
								(3)	快適な住まいづくりの支援	P 111
5	医薬品等の安全確保	P112	→					(1)	医薬品、医療機器等の安全確保	P 112
								(2)	毒物劇物の危害防止	P 112
								(3)	有害物質を含有する家庭用品の安全確保	P 113
								6	試験検査による安全確保	P114
				(2)	衛生微生物検査の実施	P 114				
				(3)	放射能測定の実施	P 115				
				(4)	検査情報収集・精度管理の充実	P 115				
7	動物と共生できる地域社会づくりの推進 実	P116	→	(1)	動物の適正飼養ルールの普及啓発	P 116				
				(2)	飼い主のいない猫を増やさない活動支援事業の実施	P 116				
				(3)	ドッグランの運営	P 117				
				(4)	狂犬病予防の推進	P 117				
				(5)	災害時におけるペットの救護対策の充実	P 117				



# (凡例) 第3章の見方

基本構想で示す将来像を実現するための施策です。

施策を推進するに当たり、目指すべき状態や姿を記載しています。

施策と関連のある[SDGs]のゴールを示しています。

施策を取り巻く現状と課題を記載しています。

2 施策別の計画内容

**施策 1**

**いきいきと住み続けることができる健康づくり**

- 〇 「人生100年時代」を迎え、生涯にわたって健康やかに暮らせる健康長寿社会の実現を目指し、杉並区健康づくり推進条例に基づき、区民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことや、健康増進を推進していくとともに、健康づくりに向けた様々な取組を支援していきます。
- 〇 杉並区高齢者対策（第三次）に基づき、自殺予防の取組を進めるとともに、心の健康づくりを推進していきます。
- 〇 ICTの普及などの社会環境の変化や超高齢化社会を迎え、誰もが暮らしやすく、健康やかに暮らすことができる持続可能な社会を目指す中で、誰一人取り残さない健康づくりの展開と、より実効性の高い取組を推進するとともに、区民生活や社会環境の安定化に向けた健康づくりの実現を図り、幅広い年齢層からの予防的な取組やICTを活用した利便性の高い取組などを進めていきます。

**現状と課題**

- 〇 糖尿病等の生活習慣による有病者が増加していることに加え、糖尿病等の生活習慣病の発症予防や重症化予防への取組が求められています。
- 〇 近年の心の病気の増加に加え、区民生活や社会環境の変化等がある中で、心の病気の事前予防からの予防的な取組の充実を、きめ細かく取り組む必要があります。
- 〇 社会環境の質の向上を図るため、健康的な食環境や身体活動・運動を促す環境をはじめるなど自ら健康に責任をもち、健康づくりへの取組が深まることができ、健康増進のための基盤整備によって、健康に關心の高い層を含む幅広い対象に向けた予防・健康づくりの推進が求められています。
- 〇 生活習慣病は、食生活や運動習慣、喫煙等の様々な生活習慣が起因していることから、区民一人ひとりが自身の健康課題に気づき、主体的に健康づくりに取り組むことが重要です。そのため、自身の課題に応じて健康に関する情報を適切に収集し、正しく理解し、実際の行動につなげるよう、「ヘルスリテラシー」を高める必要があります。

施策指標の現状値と目標値です。目標値は計画最終年度の9年度と杉並区健康づくり推進条例に基づく指標設定した12年度まで、記載しています。

**目指す姿**

- 〇 区民一人ひとりの「ヘルスリテラシー」を高め、健康づくりを「自分事」として捉えて実際の行動に結びつけていきます。また、日常生活の中で有意義な健康づくりに取り組める環境整備を行い、保健医療分野のみならず、教育や産業など様々な分野とも幅広く連携・協働し、多方面から区民の主体的な健康づくりを支えていきます。
- 〇 区民や事業者など多様な「関係者」を巻き込んで、ICTなどの活用を図り、誰もが健康づくりに参加できる機会が確保されています。
- 〇 精神科などの生活習慣病対策が効果的に実施され、発症予防・重症化予防が実現し、生活習慣病を減らす・予防が実現しています。
- 〇 生活習慣病予防から介護予防・フレイル予防・認知症予防の取組により、高齢になっても自立して生活できるような取組が実現されています。
- 〇 心の病気を予防する正しい知識の普及が促されるとともに、早期発見、早期対応が行われています。

**SDGsのゴールとの関係**

**成果指標の現状と目標値**

指標名	単位	現状値	目標値	
			9年度(2023)	12年度(2026)
(1) 65歳健康寿命*	男 歳	83.6	84.2	84.4
	女 歳	86.9	87.6	88.2
(2) 特定保健指導対象者割合の減少率*	%	25.9(2)	25.0(2)	25.0(2)

計画で掲げる目指す姿の達成に向け取り組む事業です。

**施策を構成する事業**

事業
1 区民と進める健康づくりの推進
2 健康づくりを支援する社会環境の整備と質の向上
3 食育活動の推進
4 生活習慣病予防対策の推進
5 心の健康づくりの推進
6 傷病・アレルギー対策の推進

施策を構成する事業です。実は、実行計画事業です。

**【1】区民と進める健康づくりの推進**

**事業の方向性**

- 〇 区民一人ひとりが健康管理・健康増進に取り組む、健康寿命が延伸されていく健康づくりを推進していきます。
- 〇 健康（病）診の情報など、健康に関する情報を適切に収集し、正しく理解して、それを実際の行動につなげることができるよう、一人ひとりのヘルスリテラシーを高めていきます。
- 〇 区民や事業者などとの協働・連携やICTの活用による、誰もが健康づくりに参加できる機会を確保していきます。健康づくり事業の各種の取組については、ライフコースアプローチに留意し、実施します。
- 〇 テラロジーの発端に留意し、利便性向上する一方、不健康・不活動な生活スタイルに陥りやがちなため、行動の取組だけでなく、多様な主体がそれぞれの取組を推進し、連携して区民の健康づくりを支えています。

**主な取組**

(1) 健康づくりの総合的な推進

**健康推進課**

**概要**

「人生100年時代」を迎える中で、生涯にわたって健康やかに暮らせる健康長寿社会の実現を目指し、杉並区健康づくり推進条例に基づき、区民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことや、健康増進を推進していくとともに、健康づくりに向けた様々な取組を支援していきます。

また、ライフコースアプローチに定めた健康課題に効果的に対応するため、杉並区健康づくり推進協議会の意見を聞きながら、杉並区健康づくり推進条例の目標の達成状況について評価し、施策の方向性などを確認するとともに、地域社会の多様な社会資源を活用しながら健康づくりを総合的に推進します。

**3年間の取組**

「国の健康日本21（第三次）」及び「東京都健康増進プラン21（第三次）」を踏まえ、杉並区健康づくり推進条例に基づき、杉並区健康推進課を設け、協議会に合わせた事業を総合的に実施します。

関係機関とも連携をしながら、健康づくり取組、ICT等を活用した取組作成、健康スポットでの情報発信、若い世代から高齢期に至るまでのライフステージ別の健康づくりに取り組めます。

主な取組のうち、目標及び指標化できるものは、施策指標の現状値と目標値を記載しています。

**(2) ヘルスリテラシーの向上**

**健康推進課 保健サービス課**

**概要**

健康に関する情報を適切に収集し、正しく理解して、それを実際の行動につなげることができるよう、一人ひとりのヘルスリテラシーを高めていくような各種健康推進の取組と健康づくり情報の発信を行います。

区民、事業者、関係団体が主体的に健康づくりに取り組む環境に有用な情報を、紙版、音声、分冊として、区広域、ポスター、チラシ、区ホームページ（やさしい健康サイト）や、SNSなどのICTを活用して発信します。

また、保健センターは、地域健康づくりネットワークの拠点となり、情報発信の場を作ります。

**3年間の取組**

若い世代からの健康づくりや高齢者介護予防などの各種取組等を対面式のほかICTを活用してオンライン講座や動画配信を行います。

区公民館チャネルを活用し、各課の動画配信を行います。区民がいつでも正しい知識が得られ、予防のための運動習慣を促す環境を整えます。

区広域、ポスター、チラシ、区ホームページ（やさしい健康サイト）等での情報発信を引き続き行います。併せて、動画配信やSNSなどICTを活用して健康に關心の高い方などが気軽にアクセスできる情報発信をしています。

**<目標及び指標>**

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和3年度(2021)	令和12年度(2020)	
ヘルスリテラシーについて、知っている者の割合	20.4% (令和4年度)	増やす	増やす	アンケート調査
年1回以上定期的に「人間ドックを受けた」を受けた者の割合	70.5% (令和3年度)	増やす	増やす	
健康推進課の「ひとより」より、正しい健康情報を提供しようとする者がいる者の割合	男性 68.2%	増やす	増やす	杉並区生活習慣病調査(13年こと実施)
	女性 75.2% (令和4年度)	増やす	増やす	
健康が及ばず健康被害について知っている者の割合	94.6% (令和3年度)	増やす	増やす	

事業を構成する主な取組とその概要、3年間の取組、実施する所管課を記載しています。

## 2 施策別の計画内容

### 施策 1

## いきいきと住み続けることができる健康づくり

- 「人生100年時代」を迎え、生涯にわたって健やかに暮らせる健康長寿社会の実現を目指し、杉並区健康づくり推進条例に基づき、区民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組みやすい環境の整備を推進していくとともに、健康づくりに向けた様々な取組を支援していきます。
- 杉並区自殺対策計画（第2次）に基づき、自殺予防の取組を進めるとともに、心の健康づくりを推進していきます。
- ICTの普及などの社会環境の変化や超高齢化社会を迎えて、誰もが生涯にわたり、健やかで心豊かに暮らすことができる持続可能な社会を目指す中で、誰一人取り残さない健康づくりの展開と、より実効性の高い取組を推進するとともに、区民生活や社会環境の変化等に沿った健康づくりの充実を図り、病気になる前段階からの予防的な取組やICTを活用した利便性の高い取組などを講じていきます。

### 現状と課題

- 糖尿病等の生活習慣による有病者が増加していることを踏まえ、糖尿病等の生活習慣病の発症予防や重症化予防への取組が求められています。
- 近年の心の病気の増加に加えて、区民生活や社会環境の変化等がある中で、心の病気になる前段階からの予防的な取組の充実を、きめ細かく取り組む必要があります。
- 社会環境の質の向上を図るため、健康的な食環境や身体活動・運動を促す環境をはじめとする自然に健康になれる環境づくりへの取組や誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備によって、健康に関心の薄い者を含む、幅広い対象に向けた予防・健康づくりの推進が求められています。
- 生活習慣病は、食生活や運動習慣、喫煙等の様々な生活習慣に起因していることから、区民一人ひとりが自身の健康課題に気づき、自発的に健康づくりに取り組むことが重要です。そのために、自身の課題に応じて健康に関する情報を適切に収集し、正しく理解し、実際の行動につなげるよう、「ヘルスリテラシー<sup>※20</sup>」を高めていく必要があります。

※20 ヘルスリテラシー：健康に関する様々な情報を入手し、理解し、活用する能力のこと

## 目指す姿

- 区民一人ひとりが健康づくりに関する様々な情報をSNS等で容易に入手し、健康アプリ等を活用しながら、健康づくりに主体的に取り組んでいます。
- 「ヘルスリテラシー」を高め、健康づくりを“自分事”として捉えて実際の行動に結びつけています。また、日常生活の中で負担感なく健康づくりに取り組める環境整備を行い、保健医療分野のみならず、教育や産業など様々な分野とも幅広く連携・協働し、多方面から区民の主体的な健康づくりを支えています。
- 区民や事業者などが協働・連携し、ICTなどの活用が進み、誰もが健康づくりに参加できる機会が保障されています。また、一人ひとりが健康管理・健康増進に取り組み、健康寿命が延伸されています。
- 糖尿病などの生活習慣病対策が効果的に実施され、発症予防・重症化予防が進み、生活習慣病有病者・予備群が減少しています。
- 生活習慣病予防から介護予防・フレイル予防・認知症予防の取組により、高齢になっても自立して生活できています。
- 心の病気に関する正しい知識の普及が進むとともに、早期発見、早期対処が行われています。

## SDGsのゴールとの関係



## 成果指標の現状と目標値

指標名		単位		現状値	目標値	
					9年度 (2027)	12年度 (2030)
(1)	65歳健康寿命	男	歳	83.5 《4年》	84.2	84.4
		女	歳	86.6 《4年》	87.8	88.2
(2)	特定保健指導 <sup>※21</sup> 対象者割合の減少率 <sup>※22</sup>		%	27.7 《5年度》	25.0以上	25.0以上

※21 特定保健指導：特定健康審査（40～74歳までの杉並区国民健康保険加入者全員を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診項目で実施する健康診査）の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が実施する生活習慣を見直すための支援

※22 特定健康診査における特定保健指導対象者割合の減少率：（平成20年度（2008年度）比）

## 施策を構成する事業

事業	
1	区民と進める健康づくりの推進
2	健康づくりを支援する社会環境の整備と質の向上
3	食育活動の推進
4	生活習慣病予防対策の推進
5	心の健康づくりの推進
6	難病・アレルギー対策の推進



## 【1】区民と進める健康づくりの推進 実

### 事業の方向性

- 区民一人ひとりが健康管理・健康増進に取り組み、健康寿命が延伸されていく環境づくりを進めていきます。
- 健（検）診の情報など、健康に関する様々な情報を適切に収集し、正しく理解して、それを実際の行動につなげていくことができるよう、一人ひとりのヘルスリテラシーを高めていきます。  
また、区民や事業者などとの協働・連携やICTの活用を進め、誰もが健康づくりに参加できる機会を確保していきます。健康づくり事業の詳細の取組については、ライフステージに着目し、各ステージに特有の健康づくりを推進していきます。
- テクノロジーの発展に伴い、利便性が向上する一方、不健康・不活動な生活スタイルにつながりやすいため、行政の取組だけではなく、多様な主体がそれぞれの取組を推進し、連携して区民の健康づくりを支えていきます。

### 主な取組

(1) 健康づくりの総合的な推進	健康推進課
概要	<p>「人生100年時代」を迎える中で、生涯にわたって健やかに暮らせる健康長寿社会の実現を目指し、杉並区健康づくり推進条例に基づき、区民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組みやすい環境の整備を推進していくとともに、健康づくりに向けた様々な取組を支援していきます。</p> <p>また、ライフステージに応じた健康課題に効果的に対応するため、杉並区健康づくり推進協議会<sup>※23</sup>の意見を聞きながら、杉並区健康づくり推進条例の目標の達成状況について評価し、施策の方向性などを確認するとともに、地域社会の多様な社会資源を活用しながら健康づくりを総合的に推進します。</p>
3年間の取組	<p>国の「健康日本21（第三次）」及び「東京都健康推進プラン21（第三次）」を踏まえ、杉並区健康づくり推進条例に基づき、杉並区の健康課題を評価し、課題に沿った事業を総合的に実施します。</p> <p>関係機関とも連携をしながら、健康づくり教室、ICT等を活用し動画作成、健康スポットでの情報発信、若い世代から高齢期に至るまでのライフステージ毎の健康づくりに取り組みます。また、現行の歩数アプリを見直し、歩数・健（検）診の受診・各種健康イベント参加などに応じたポイントを付与するほか、健康情報の配信など、総合的な健康アプリを導入します。</p>

※23 杉並区健康づくり推進協議会：健康づくりに関する施策の実施に関して必要な事項の調査審議を行うため、杉並区健康づくり推進条例の規定に基づき学識経験者や医療関係者、公募区民などで構成する区長の附属機関

(2) ヘルスリテラシーの向上		健康推進課 保健サービス課
概要	<p>健康に関する情報を適切に収集し、正しく理解して、それを実際の行動につなげていくことができるよう、一人ひとりのヘルスリテラシーを高めていけるような各種健康講座の開催と健康づくり情報の発信を行います。</p> <p>区民、事業者、関係団体が主体的に健康づくりに取り組む際に有用な情報を、収集、整理、分析して、区広報、ポスター、チラシ、区ホームページ（すぎなみ健康サイト）や、SNSなどのICTを活用して発信します。</p> <p>また、保健センターは、地域健康づくりネットワークの情報拠点となり、情報発信の場を作ります。</p>	
3年間の取組	<p>若い世代からの健康づくりや高齢者介護予防などの各種講座等を対面式のほかICTを活用してオンライン講座や動画配信を行います。</p> <p>区公式チャンネルを活用し、各講座の動画等を配信し、区民がいつでも正しい知識が得られ、予防のための運動習慣を促す等環境を整えていきます。</p> <p>区広報、ポスター、チラシ、区ホームページ（すぎなみ健康サイト）等での情報発信を引き続き行います。併せて、動画配信やSNSなどICTを活用して健康に関心の薄い方などが気軽にアクセスできる情報発信をしていきます。</p>	

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
ヘルスリテラシーについて、知っている者の割合	20.4% (令和6年度)	増やす	増やす	アンケート調査
年1回以上定期健診（人間ドッグを含む。）を受けている者の割合	70.5% (令和5年度)	増やす	増やす	杉並区生活習慣行動調査（3年ごと実施）
標準体重に近づけるよう、あるいは標準体重を維持しようと心がけている者の割合	男性 68.2% 女性 75.2% (令和5年度)	男性 増やす 女性 増やす	男性 増やす 女性 増やす	
喫煙が及ぼす健康被害について知っている者の割合	94.6% (令和5年度)	増やす	増やす	

(3) 歯と口腔の健康づくりの推進		健康推進課
概要	<p>生涯を通じ誰もが歯と口腔の健康の保持・増進ができるよう、地域の関係団体と区民が一体となって、若い世代から切れ目のない歯と口腔の健康づくりの推進に取り組めます。また、ライフステージの特徴に応じた取組を啓発していくことで、生涯を通じた歯科保健の充実を図ります。</p> <p>成人歯科健康診査等の健診結果から、歯周病のリスクの高い対象者に、成人期における歯周病予防と高齢期における口腔機能の維持・向上に関する適切な情報を提供することで、歯科疾患の重症化予防の啓発を図ります。</p> <p>歯と口腔の健康に関心が薄い区民も適切な情報が取得できるよう、動画配信やSNSなどのICTを活用し、幅広い年代の区民が気軽にアクセスできる情報発信の充実を図ります。</p>	
3年間の取組	<p>区民の歯と口腔の健康づくりを推進するため、歯と口の健康週間に講演会を開催するとともに、二十歳のつどいにおいて、口腔ケアの知識や歯周病予防に関するリーフレットを配布する等、様々な機会を捉えてライフステージに応じた歯科保健の啓発に取り組めます。</p> <p>併せて、区の歯科健康診査のデータを活用し、歯周病のリスクの高い方に、重症化予防のリーフレットを送付し、歯科疾患の重症化予防に取り組めます。</p> <p>また、誰もが容易に歯と口腔の健康について正しい知識を得られるように、区の公式YouTubeすぎなみ健康チャンネルで動画を配信します。</p>	

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
80歳で20本以上自分の歯を持つ者の割合	82.1% (令和5年度)	増やす	増やす	事業実績

(4) 多様な主体による健康づくりの推進		健康推進課
概要	区民一人ひとりが主体的に身体と口腔の健康づくりに取り組めるよう、関係団体及び民間事業者等との協働により、健康づくり応援店 <sup>※24</sup> の拡充及びよい歯健口フェスティバル <sup>※25</sup> を開催します。さらに、地域の団体及び事業所の様々な取組内容を広く紹介することで、地域全体での健康づくり活動の活性化を図ります。	
3年間の取組	健康づくり応援店の新規登録の拡大、区民に向けた普及啓発に引き続き取り組むとともに、区民や関係団体と協働し「よい歯健口フェスティバル」を開催していきます。また、区内で健康づくりに積極的に取り組み、地域に貢献する事業所・団体の表彰や事例集の発行を行います。 医師会等の医療関係団体または地域団体とともに、健康づくり活動を推進していきます。	

(5) 健康づくりに取り組む団体の育成・支援		保健サービス課 健康推進課
概要	生涯にわたって健やかでいきいきと暮らせる健康長寿の地域社会を実現するため、健康づくりリーダー <sup>※26</sup> を育成・支援し、健康づくりを推進する区民を増やします。これにより地域に健康づくりを広めて、区民の健康度を向上させます。 また、保健センターの健康講座等の参加者から生まれた自主グループや、共通の趣味などでつながる区民グループが地域の健康づくり活動の担い手となるよう、技術や情報の提供などによる支援を行います。	
3年間の取組	健康づくりリーダーの会では、積極的に健康づくりに関してリーダーが個々に活動して、区民の健康づくりに寄与する活動を行っており、区では引き続き支援を行っていきます。 また、自主グループ活動を支援するとともに、自主グループのメンバーを対象に学習会等を実施し、活動支援を実施します。	

※24 健康づくり応援店：健康栄養情報の掲示（健康情報店）やヘルシーメニューの提供（ヘルシーメニュー店）などを行い、区民の健康づくりを推進する飲食店、惣菜店、コンビニエンスストア等で区が登録した店舗

※25 よい歯健口フェスティバル：健康づくりの基礎となる歯と口の健康を地域で考えるきっかけをつくるために、地域の関係団体と協力して実施する普及啓発イベント

※26 健康づくりリーダー：すぎなみ地域大学の健康づくりリーダー講座を受講し、区へ健康づくりリーダーの登録をした区民。登録メンバーで「杉並健康づくりリーダーの会」を組織し、区の支援を受けながら主体的に健康づくりの企画・運営を行っている

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
健康づくりリーダー 登録数	50名 (令和5年度)	83名	110名	事業実績

(6) 受動喫煙防止対策等の推進		健康推進課
概要	<p>区民の健康を守るため、健康増進法や東京都受動喫煙防止条例の規定に基づき、受動喫煙防止対策の普及啓発を進めていきます。</p> <p>飲食店等の事業者や区民に対して、区広報や区ホームページを通じて受動喫煙防止の周知・啓発を行うとともに、飲食店等における店内の喫煙状況標示の順守と指導を進め、望まぬ受動喫煙の防止を図っていきます。また、飲食店が適切な対策を取ることができるよう、技術的助言等を行います。</p>	
3年間の取組	<p>区内飲食店を地域ごとに順次巡回訪問を行い、飲食店等の標識掲示調査や周知啓発を図ります。さらに、主に区内飲食店の事業者等に対し、受動喫煙に関する施設管理者ハンドブック<sup>※27</sup>等を送付し、受動喫煙防止対策を推進します。</p>	

※27 施設管理者ハンドブック：健康増進法と東京都受動喫煙防止条例のポイントを分かりやすくまとめた施設管理者向けのハンドブック

## 【2】健康づくりを支援する社会環境の整備と質の向上

### 事業の方向性

- 区民、事業者、関係団体等による主体的な健康づくりを進めるため、科学的根拠に基づく健康づくりに関する情報の発信や、身近な地域で様々な健康づくりの活動が行えるよう、環境整備を進めていきます。また、地域のつながりを生かした健康づくりや社会活動への参加促進など生きがいを持って生活できる環境を整える支援を行います。
- 健康に関心を持つ余裕がない方であっても、無理なく自然に健康な行動を取ることができる環境の整備を推進するため、保健医療分野のみならず、様々な分野と幅広く連携していきます。

### 主な取組

(1) 社会とのつながりの醸成		健康推進課 保健サービス課 高齢者施策課
概要	社会とのつながりが豊かである方が、将来長く健康でいられ、認知症にもなりにくいことが知られています。社会とのつながりを醸成するため、住民や地域で活動する団体に向け、地域活動の状況などについて、情報提供の実施や地域で活動する団体を通じて、参加者に健康づくりの情報を発信します。	
3年間の取組	<p>健康を維持・向上するためには、本人の生活習慣の改善のみならず、地域や人とのつながりと健康との関連など、ソーシャルキャピタル<sup>※28</sup>の重要性について周知を図るとともに、各保健センターの健康講座等の参加者から生まれた自主グループや、共通の趣味などでつながる区民グループが地域の健康づくり活動の担い手となるよう、技術や情報の提供などによる支援を引き続き行います。</p> <p>健康づくりリーダーの養成や区民等と協働の普及啓発事業及びイベントを実施するほか、交流会等によるネットワーク作りを進めます。</p> <p>高齢者の知識及び経験を生かし、いきがいと健康づくりのための多様な社会活動を実践するいきいきクラブ<sup>※29</sup>等に対して、様々な支援を行います。</p>	

※28 ソーシャルキャピタル：地域に根ざした信頼や社会規範、ネットワークといった社会関係資本

※29 いきいきクラブ：概ね60歳以上の高齢者が、自らの知識や経験を生かし、いきがいと健康づくりのために多様な社会活動を通じて、高齢期をいきいきと過ごすことを目的とした地域団体



<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
地域活動に参加した者の割合	13.6% (令和5年度)	20.0%	24.0%	杉並区区民意向調査
健康づくり活動に参加した者の割合	17.9% (令和5年度)	29.4%	35.0%	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
スポーツボランティア活動をした者の割合	7.1% (令和5年度)	18.0%	25.0%	杉並区スポーツ推進計画

(2) 自然に健康になれるまちづくり		都市整備部管理課 みどり公園課 健康推進課
概要	<p>区立施設等のユニバーサルデザインによる整備やバリアフリー化を推進します。</p> <p>地域懇談会等での区民の意見を取り入れながら、まちづくり推進を実施するとともに、気軽に健康づくりに取り組めるよう公園の健康遊具の活用推進に取り組みます。</p> <p>「杉並区産 MaaS システム<sup>※30</sup>」の活用、「自転車フレンドリープロジェクト<sup>※31</sup>」の展開により便利に楽しく、安全に車利用からの転換を促進します。</p>	
3年間の取組	<p>① まちづくり</p> <p>ユニバーサルデザインのまちづくりが進められ、誰もが気軽に出かけることができる、暮らしやすく快適で魅力あるまちづくりを進めていきます。また、各地域の特色にあった、まちの魅力をさらに高め、区民・事業者・行政が共有する、「まちづくり方針」の策定に向けて取り組みを進めるとともに、整備計画を推進します。</p> <p>② 公園の整備と活用</p> <p>健康遊具の設置等区民が健康づくりに取り組みやすい環境の整備を進めていきます。また、東京都の「TOKYO WALKIN MAP<sup>※32</sup>」を活用し、ウォーキングマップ近くにある公園の健康遊具を紹介し、健康づくり支援を推進します。</p> <p>③ 車利用からの転換</p> <p>徒歩や自転車の利用を促進するようなアプリを開発し、便利さ・楽しさを伝えていきます。また、環境負荷の低減や健康増進等の自転車の多面的な価値や魅力を周知するとともに、自転車を安全・安心に利用できる環境づくりを行います。</p>	

※30 MaaS システム：Mobility as a Service の略。地域住民や旅行者一人一人のトリップ単位での移動ニーズに対応して、複数の公共交通やそれ以外の移動サービスを最適に組み合わせる検索・予約・決済等を一括で行うサービス

※31 自転車フレンドリープロジェクト：未就学児を対象とした楽しみながら交通ルール等を学べるじてんしゃゲームの実施、区独自の自動車ドライバ向け路面表示の設置など

※32 TOKYO WALKIN MAP：東京都が運営する、区市町村等が作成したウォーキングマップを集約・情報発信するポータルサイト

<b>(3) 身体活動向上への機会の充実</b>		<b>健康推進課</b>
概要	<p>「人生 100 年時代」の健康長寿社会に向けて、誰もが自分らしく健康に外出し、まちをストレスなく歩き、運動することができるよう、関係機関との連携のもとに取り組んでいきます。</p> <p>また、健康づくりは日常生活の中での動機付けが重要であることから、継続して楽しく身体を動かす動機付けの機会の充実を図っていきます。</p>	
3年間の取組	<p>チラシや区ホームページなどでウォーキングコースの紹介を行い、身近な地域で体を動かすきっかけとなる有用な情報を発信していきます。</p> <p>健康アプリによる歩数や活動量の見える化など楽しく継続できる工夫を実施していきます。また、身近な身体活動・運動としてエレベーターを使わずに階段を使うことや、身体活動を増やす身近な目標として「今より 10 分多く体を動かすこと = +10 (プラス・テン)」を周知していきます。</p>	

<b>(4) スポーツを通じた健康づくりの推進</b>		<b>健康推進課 スポーツ振興課</b>
概要	<p>「区民の健康づくりに関する協定」を締結している民間運動施設との協働により、区民が身近な運動施設で専門家による質の高い運動プログラム<sup>※33</sup>を利用できる機会を提供し、民間運動施設との協定による生活習慣病予防の推進を行います。また、区民が生涯にわたり心身共に健康で文化的な生活を営むために、誰もがスポーツ・運動に親しむことのできる環境づくりを進めます。</p>	
3年間の取組	<p>「健康づくりスポーツライフ連絡会<sup>※34</sup>」において区の事業計画や各事業所の取組の情報交換を行います。専門家による指導や専用の器具等を使ったプログラムを案内し、区民が運動施設を気軽に利用できる機会を提供します。</p> <p>地域の身近な場所で参加できるプログラム等の充実や、区民体育祭、スポーツ・レクリエーション大会の開催、すぎなみスポーツアカデミーによる地域人材の活躍支援等により、誰もがスポーツに親しむことができる場と機会を充実していきます。</p>	

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
成人の週1回以上のスポーツ・運動の実施率	58.3% (令和5年度)	64.0%	65.0%	杉並区スポーツ推進計画

※33 区民の健康づくりに関する協定による運動プログラム：民間施設との協働により、専門家による指導や専用の器具等を使ったプログラムを案内し、区民が参加しやすい内容や日程・プログラムを組み、運動教室等を実施

※34 健康づくりスポーツライフ連絡会：区民の健康づくりに関する協定に基づく、定期的な連絡会



### 【3】食育活動の推進 実

#### 事業の方向性

- 区民の誰もが、生涯にわたって心身ともに健康で、豊かな人間性を育むために、食育推進ボランティア<sup>※35</sup>をはじめ、個人、団体、企業などの多様な主体の参加と連携・協力により食育を総合的かつ計画的に推進します。

#### 主な取組

(1) 食育の普及啓発		健康推進課
概要	区民の健康寿命を延伸するため、講演会や体験型のイベント、動画配信による料理教室、レシピ集の配付等、様々な実施方法により食育の普及啓発を行います。	
3年間の取組	<p>健全な食生活、歯と口の健康、食の安全性に関する知識等を講演会や体験型のイベント、動画配信による料理教室、レシピ集の配布等により普及啓発します。</p> <p>また、地産地消を取り入れた食育や、食品ロスの削減など、食の循環や環境に配慮した食の在り方についてもイベント等で普及啓発します。</p>	

#### <目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
主食・主菜・副菜をそろえて食べる者の割合	48.1% (令和5年度)	55.0%	60.0%	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
減塩を心がけている者の割合	63.1% (令和5年度)	74.3%	80.0%	
果物の摂取量(1日当たり)100g未満の者の割合(20歳以上)	45.5% (令和5年度)	35.5%	30%	

※35 食育推進ボランティア：すぎなみ地域大学の講座を受講して登録するボランティアで、レシピ集等の配布や食育イベントへの参加等の食育活動を行っている

(2) ライフコースに応じた食育の推進 〔再掲→P61. P66. P72〕	健康推進課 保健サービス課 保育課 学務課 高齢者在宅支援課
---	--

(3) 健康的な食生活への環境整備		健康推進課
概要	区民が安全で健康的な外食や中食 <sup>※36</sup> を選択できるよう、特定給食施設や飲食店等への指導支援を行い、健康的な食環境を整備します。また、無駄の出ない適量摂取に向けて食品表示や健康情報の提供を行う食品販売店等を増やし、健康的な食の選択や食品ロスを減らせるような地域環境を整備します。	
3年間の取組	給食施設に対しては、栄養管理報告書の確認や巡回による個別指導や、講習会の実施により栄養管理向上の支援を行います。 また、健康栄養情報やヘルシーメニューの提供を実施する飲食店（健康づくり応援店）の登録店を拡大し、健康的な食生活を実践しやすい環境整備を推進します。	

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
健康づくり応援店（ヘルシーメニュー店及び健康情報店）実店舗数	385店 (令和5年度)	535店	600店	事業実績

※36 中食（なかしょく）：弁当や惣菜等のテイクアウト、デリバリーを利用する等、家庭外で調理された食品を家庭や職場に持ち帰って食べる食事形態

(4) 食育推進ネットワークの強化		健康推進課
概要	<p>食育推進ボランティアを育成するとともに、その活動を支援していきます。</p> <p>また、食育に関する各施策の実効性を高めるため、食育推進ボランティア、区民、地域団体、事業者、企業等の食育に係る様々な関係者と協力して、成長期の中学生を対象とした「すぎなみ朝ベジごはんメニューコンテスト<sup>※37</sup>」を実施するなど、多様な連携によりネットワークを拡充し、食育活動を推進します。</p>	
3年間の取組	<p>食育推進ボランティアを育成、活動支援を行い、協働で食育イベントを実施、野菜のレシピ集を制作して青果店や杉並野菜販売所等への配布を行います。</p> <p>また、区内の食育関係者で組織された食育推進実行委員会との協働で中学2年生を対象とした「すぎなみ朝ベジごはんメニューコンテスト」を実施し、区民、地域団体、事業者、企業等の関係者とのネットワークを拡充し、食育を推進します。</p>	

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
野菜の摂取量（1日あたり）350g（5皿）以上の者の割合（20歳以上）	7.0% (令和5年度)	12.0%	15.0%	杉並区生活習慣行動調査（3年ごと実施）

※37 すぎなみ朝ベジごはんメニューコンテスト：中学2年生を対象とし、栄養バランス、野菜量などを審査基準とした朝食メニューコンテスト

## 【4】生活習慣病予防対策の推進 実

### 事業の方向性

- 健康寿命の延伸を目指して、区民が自らの健康に関心を持ち、生活習慣病予防のために食生活、禁煙、運動、歯・口腔の健康などの生活習慣の改善に取り組めるように事業を充実します。
- 「人生100年時代」の健康長寿社会に向け、糖尿病・メタボリックシンドローム<sup>※38</sup>・COPD<sup>※39</sup>等の生活習慣病を予防するため、正しい知識の普及啓発を図るとともに、区民健康診査等を実施することにより疾病の早期発見に努めるほか、合併症や重症化の予防対策を進めます。

### 主な取組

(1) 区民健康診査の実施		健康推進課 杉並福祉事務所 国保年金課
概要	区民健康診査の対象者へ受診勧奨を行うとともに、未受診者については健診期間中に再勧奨を行い、受診率の向上に努めます。こうした勧奨を通じて、生活習慣病の早期発見・予防を図り、区民の健康増進に取り組みます。	
3年間の取組	<p>健康を維持・増進するとともに、生活習慣病予防対策の一環として、糖尿病などの疾患を早期発見するために、以下のとおり区民健康診査を実施します。</p> <p>① 国保特定健康診査 40～74歳の国民健康保険加入者を対象とする国保特定健康診査を実施します。</p> <p>② 後期高齢者健康診査 後期高齢者医療制度<sup>※40</sup>加入者を対象とする後期高齢者健康診査を実施します。</p> <p>③ 成人等健康診査 30～39歳で、職場などで健康診査を受ける機会のない人及び40歳以上で医療保険に加入していない人を対象に、成人等健康診査を実施します。</p>	

※38 **メタボリックシンドローム**：内臓脂肪症候群（内臓脂肪型肥満をきっかけに脂質異常、高血糖、高血圧となる状態）

※39 **COPD**：慢性気管支炎や肺気腫など慢性的に呼吸がしにくくなる肺の炎症性疾患の総称

※40 **後期高齢者医療制度**：生活保護受給者を除く75歳以上全員と前期高齢者（65歳～74歳）で障害認定による者を対象とする他の健康保険とは独立した医療保険制度

(2) 国保特定保健指導の実施		国保年金課
概要	国保特定健康診査の検査結果により、生活習慣病発症リスクが高いと判断された方に対して、医療機関等と連携し、生活習慣の改善に向けた国保特定保健指導を行います。	
3年間の取組	国保特定保健指導の未利用者の方へ利用勧奨を行うほか、ビデオ通話システム等のデジタル技術を活用した保健指導を実施するなど、利用の促進や利便性向上を図り、区民の生活習慣の改善と生活習慣病の予防対策に努めます。	

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
国保特定健診受診率	42.8% (令和4年度)	54.0%	60.0%	(法定報告値) 特定健診 特定保健指導
国保特定保健指導 実施率	10.3% (令和4年度)	16.7%	20.0%	

※令和12年度の目標値は杉並区国民健康保険第三期データヘルス計画における令和11年度の目標値を記載

(3) 成人歯科健康診査等の実施		健康推進課 国保年金課
概要	<p>歯科疾患の発症及び重症化予防とかかりつけ歯科医の定着を促すために、20・25・30・35・40・45・50・60・70歳の区民を対象に歯科健康診査と歯科保健指導を実施します。</p> <p>また、76歳の区民を対象に後期高齢者歯科健康診査を実施し、生涯にわたる口腔機能の維持・向上を図ります。</p>	
3年間の取組	<p>成人歯科健康診査を実施し、区民の歯科疾患予防とかかりつけ歯科医の定着を促すとともに、後期高齢者歯科健康診査では、口腔機能の検査も併せて実施することで、高齢期における口腔機能の維持・向上につなげていきます。</p> <p>また、地域の歯科医療機関と連携して、成人歯科健康診査等の精度の担保に努めてまいります。</p>	

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
40歳の重度歯周疾患有病者率	46.3% (令和5年度)	39.4%	35.0%	事業実績 (成人歯科健康診査)
定期的に歯科健診を受けている者の割合	55.5% (令和5年度)	62.0%	65.0%	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)

(4) 生活習慣病予防の普及啓発		健康推進課 保健サービス課
概要	生活習慣病予防のために地域の健康課題に則した実践的な講座を実施するとともに、動画配信やSNSなどICTを活用して健康に関心の薄い方や幅広い年代の区民が気軽にアクセスできる情報発信を行います。	
3年間の取組	保健センター等で糖尿病や循環器疾患、歯周病等の生活習慣病予防の講座を実施し、生活習慣病予防の啓発を図ります。 区公式ホームページの「すぎなみ健康サイト <sup>※41</sup> 」や区公式YouTubeの「すぎなみ健康チャンネル <sup>※42</sup> 」を更新するとともに、より多くの区民に向けて周知し、幅広い年代の生活習慣病予防を図ります。	

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
国保メタボリックシンドローム該当者の割合(40～74歳)	16.5% (令和4年度)	減らす	減らす	(法定報告値) 特定健診 特定保健指導
国保メタボリックシンドローム予備軍の割合(40～74歳)	9.9% (令和4年度)	減らす	減らす	
喫煙による健康影響としてCOPDを知っている者の割合	39.4% (令和4年度)	増やす	増やす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)

※41 すぎなみ健康サイト：栄養士・保健師・歯科衛生士がお伝えしたい健康づくりに関する情報がたくさん記載された区公式サイト

※42 すぎなみ健康チャンネル：杉並保健所が管理する公式サイトであり、栄養士・保健師・歯科衛生士がお伝えしたい健康づくり動画サイト

(5) 健診データの活用による生活習慣病（糖尿病）予防対策の推進		健康推進課
概要	国保特定健康診査のデータから確認された糖尿病予備群等の方に、糖尿病予防教室の案内や糖尿病予防リーフレットを個別に送付し、糖尿病の発症予防や悪化の防止を図ります。	
3年間の取組	健診データから抽出した糖尿病予備軍の方へ、糖尿病予防教室の案内や糖尿病予防のための食事・栄養・運動のリーフレット、糖尿病予防動画の案内を送付し、発症予防のための生活習慣改善について啓発をします。	

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
国保糖尿病患者数／有病率	患者数 12,353人 有病率 11.3% (令和5年度)	増加を抑制する	増加を抑制する	国保レセプトデータ
国保新規人工透析患者数	26人 (令和5年度)	減らす	減らす	事業実績
糖尿病性腎症に関する知識を有する者の割合	29.5% (令和5年度)	増やす	増やす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)

## 【5】心の健康づくりの推進 実

### 事業の方向性

- 新型コロナウイルス感染症の流行により、テレワークの普及・デジタル化・失業などの生活様式や社会環境が大きく変化したことでストレスを抱え、心の病気になる人が増加しました。区民がいきいきと安心して生活できるよう、うつ病対策や自殺対策などの取組を通じて、地域の精神保健福祉活動の充実を図ります。
- 精神疾患の患者が増加していることから、心の健康について区民が早期に相談ができるよう相談窓口の周知に努めるとともに、精神保健に関する相談などの取組を通じて、心の健康づくりを推進します。

### 主な取組

(1) 精神保健に関する相談の充実		保健予防課 保健サービス課
概要	<p>心の健康について区民が気軽に、かつ早期に相談ができるよう保健センター、医療機関及び関係機関等の相談窓口の周知に努めます。各保健センターで行っている精神保健相談や医療機関及び関係機関等の相談窓口について、区広報・区ホームページなどを活用し周知します。</p> <p>また、心の健康相談等を行う区職員の対応力の向上のため人材育成に取り組みます。</p>	
3年間の取組	<p>各保健センターで行っている精神保健相談や医療機関及び関係機関等の相談窓口について、区広報・区ホームページなどを活用し周知します。</p> <p>保健センターで実施する「心の健康相談」では、うつ、幻聴幻覚、もの忘れ、依存症、思春期問題、ひきこもり、PTSD<sup>※43</sup>及び発達障害など多様化する問題に対応します。</p> <p>また、家族の心の健康に関し、同じような悩みを抱える人に向けた講演会の開催や交流の場を作ります。</p> <p>さらに、心の健康相談等を行う区職員及び関係機関職員の対応力の向上や関係機関との連携強化を図ります。</p>	

※43 PTSD：心的外傷後ストレス障害。災害など命の危険にさらされるような事件や衝撃、喪失体験のあと、その場を再体験する感覚や不眠、過度の緊張状態、感情マヒなどの症状がでること



<b>(2) 心の健康に関する正しい知識の普及啓発</b>		<b>保健予防課 保健サービス課</b>	
概要	心の健康を保つために「休養」「睡眠」「ストレスへの対応」が重要であることや精神疾患に対する正しい理解を図るため、講演会や区広報、区ホームページを活用して普及啓発に努めます。		
3年間の取組	精神保健学級や自殺予防月間の取組について、区広報・区ホームページなどを活用した普及啓発を行います。		

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
睡眠で休養がとれていない者の割合	33.4% (令和5年度)	27.8%	23.0%	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
最近、1か月間にストレスが大きいにある者の割合	21.7% (令和5年度)	減らす	減らす	

<b>(3) 自殺対策の推進〔再掲→P119 第4章杉並区自殺対策計画(第2次)〕</b>		<b>保健予防課 保健サービス課 ほか</b>	
---	--	-----------------------------	--

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
自殺の死亡率(人口10万人当たりの自殺による死亡数)	13.3% (令和5年度)	減らす	減らす	人口動態調査(杉並区集計)
ゲートキーパー養成者数 <sup>※44</sup>	2,389人 (令和5年度)	3,000人	3,450人	事業実績

※44 ゲートキーパー養成者数：悩みや不安に寄り添えるよう、区のゲートキーパー養成講座を受講した区民・学校関係者・区職員等の数

(4) うつ病対策の推進		保健予防課 保健サービス課 地域子育て支援課
概要	<p>うつ病は早期に相談することが効果的であることから、うつ病について区民に正しい情報を提供し、早期発見・早期対応を推進するとともに、本人や家族への支援を行います。</p> <p><b>① 普及啓発の強化</b></p> <p>うつ病の早期発見のポイントやうつ病予防に関する情報について、区広報、区ホームページ、パンフレット等を通じて周知を図るとともに、うつ病に対する正しい知識や対応に関する講演会を開催します。</p> <p><b>② 出産前後のうつの早期発見・早期対応の推進</b></p> <p>ゆりかご面接<sup>※45</sup>などにより妊娠期からの相談体制を強化するとともに、すこやか赤ちゃん訪問<sup>※46</sup>の際に母親に産後うつのスクリーニングを実施するほか、必要に応じて専門医等の相談につなぎます。</p> <p><b>③ 家族への支援の充実</b></p> <p>うつ病の方がいる家族を対象に、うつ病の理解と適切な対応についての講演会を実施します。</p>	
3年間の取組	<p>区民がうつ病について正しく理解するため、区広報及び区ホームページ並びにパンフレットなどを通じて情報提供を行います。</p> <p>妊娠期から子育て期までのきめ細かな支援のため、妊娠届時にゆりかご面接を実施し、妊娠中から相談対応を行います。出産後は、すこやか赤ちゃん訪問時のスクリーニングなどにより早期対応を行います。必要に応じて、保護者の心の相談の利用や医療機関受診ができるよう支援を行います。</p>	

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
ストレスを感じている人のうち、相談した者の割合	69.5% (令和5年度)	増やす	増やす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)

※45 ゆりかご面接：妊娠期から保健師等の専門職が関わり、一緒に育児プランを作成する事業

※46 すこやか赤ちゃん訪問：生後4か月までの乳児のいる全家庭に保健師や助産師等の専門職が訪問し、母子の健康状態や生活状況の把握、育児に関する相談、子育てに関する情報提供を行い、産後うつの早期発見・早期対応や育児不安の解消・軽減を図る事業

(5) 精神障害者への療養支援		保健予防課 保健サービス課
概要	<p>治療が必要にもかかわらず自ら医療にかかれない方や複合的な問題を抱える方を支援します。また、退院後の自立と社会経済活動への参加を促進するための支援計画を策定するなど継続的な支援を行うとともに、社会復帰訓練を実施します。加えて、個別ケースの相談を通じて医療機関や関係機関と連携・協力体制を強化します。</p>	
3年間の取組	<p>精神疾患が疑われるものの精神科医療機関未受診や受療中断の方、警察官通報されたが入院に至らなかった方などを対象に、本人の意思を尊重しながら適切な医療機関受診や障害福祉サービスの利用を支援し、本人及び家族等が安定した生活を送れるようにするために、地区担当保健師や精神保健福祉士等が家庭訪問等の支援を行います。</p> <p>精神科病院への入院は長期化することが多く、退院後の生活がイメージしにくくなることから、地域生活への移行と定着を目指し、入院中から病院に訪問面接を実施し医療機関及び地域の関係機関と連携し退院に向けた調整・支援を行います。</p>	

## 【6】 難病・アレルギー対策の推進

### 事業の方向性

- 在宅難病患者が住み慣れた地域で安心して住み続けられるように、療養相談等を実施するほか、関係機関と連携して療養環境を整備し、在宅難病患者の生活の質の向上を図ります。また、様々な原因や症状があるアレルギー疾患について、重症化の予防や症状を軽減させるための正しい知識の啓発に努めます。併せて、アレルギーの心配がある子どもとその保護者を対象に専門医によるアレルギー相談を実施します。

### 主な取組

(1) 難病対策の推進		保健予防課 保健サービス課 在宅医療・生活支援センター
概要	在宅難病患者が住み慣れた地域で安心して住み続けられるように、療養相談を実施するほか、各種支援制度等を適切に案内していきます。また、医療、保健及び福祉等の関係機関と連携して、在宅難病患者の療養環境を整備します。さらに、支援者のスキル向上を図るため、多職種研修を実施します。	
3年間の取組	在宅療養に当たり支援が必要と思われる対象疾患（例：筋萎縮性側索硬化症）の難病患者が各保健センターに難病医療費助成を申請する際、保健師が面接を行い、療養相談や各種支援制度等の紹介を行います。面接後は、患者に関わる医療、保健及び福祉等の関係機関と連携して、在宅サービスの調整を行い、療養環境を整備します。 また、保健師や看護師等を対象とした多職種研修を実施し、支援者のスキル向上を図ります。	

(2) アレルギー・ぜん息患者への支援		保健予防課 保健サービス課
概要	<p>4 か月児健康診査及び1 歳 6 か月児健康診査の際に、子どものアレルギーや喘息の症状有無の問診を行います。アレルギーの心配がある子どもとその保護者に対して、専門医によるアレルギー相談を実施するとともに、栄養士及び保健師が対応について相談を実施します。</p> <p>区民がアレルギーや喘息について正しく理解するため、区広報や区ホームページなどを通じて普及啓発を行います。</p>	
3 年間の取組	<p>気管支ぜん息患者等へ医療費助成を行うほか、アレルギー疾患の重症化予防等に関する知識の啓発や専門医によるアレルギー相談等を実施します。</p> <p><b>① 大気汚染による健康障害者への医療費助成</b> 認定審査会で認定された気管支ぜん息等の患者に医療券を交付し、治療に要した医療費を助成します。</p> <p><b>② アレルギー相談の充実</b> 4 か月児健康診査及び1 歳 6 か月児健康診査の際に問診を行い、アレルギーの心配がある子どもとその保護者に対して、専門医によるアレルギー相談を実施します。</p> <p><b>③ アレルギーに関する情報提供</b> 区広報や区ホームページなどを通じて、アレルギーやぜん息に関する情報提供を行います。</p> <p><b>④ 快適な住まいづくりの支援</b>〔再掲→P111〕</p>	

## ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進

- ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを支援します。将来の健康状態を良好に保つためには、成人期<sup>※47</sup>から健康づくりの意識を高め、自ら行動することが重要です。また、子どもの発達段階に応じた生活習慣の確立、働く世代・子育て世代である成人期の生活習慣の確立と維持、高齢者の生活機能の維持に加え、女性の特性を踏まえた取組など、ライフステージを通じた健康づくりを推進します。
- 健康的な運動習慣や食習慣などの生活習慣を身に付けている子どもの割合を増やしていきます。
- 出産・子育てに関する不安を軽減するとともに、産前・産後の支援を図り、母子保健を含む、健康づくり支援の充実を図ります。
- 多くの高齢者が、いきがいを持って、生活を送るとともに地域共生社会づくりの担い手となるなど、いきいきと活躍しています。
- ライフステージに応じた健康づくりを実践している女性の健康活動を推進していきます。
- 不妊相談だけでなく、思春期から老年期まであらゆる年代の女性に対して、女性の生活習慣病予防やライフステージ毎の健康課題や悩みに関する相談窓口の充実を図ります。

※47 成人期：概ね18歳から64歳までの者

## 現状と課題

- 子どもが健康的な生活習慣を身に付けるためには、家庭を中心に学校、地域が連携して支援に取り組むことが求められます。生涯にわたる健康の基礎を作るため、母子保健事業における保健指導や学校における健康教育等を通じて、体力の基盤となる基本的な生活習慣の改善・定着や心の健康づくりを進めていくことが重要です。また、胎児期からの健康づくりを進めるために、地域で安心して妊娠・出産・育児をすることができるよう、出産・子育て相談支援事業（ゆりかご事業）を通して、妊産期から保健師等の専門職がかかわり、ゆりかご面接や産後ケア事業、すこやか赤ちゃん訪問などを行い、母子保健を含む、健康づくりの支援の充実を図ります。
- 健康づくりの基本となる生活習慣については、現状維持・悪化傾向にある指標がいくつか見られており、世代間や男女間で達成状況に差あるものも見受けられます。成人期は、仕事や育児等に忙しい世代となることから、自身の健康に関心を持つ余裕がない方を含め、日常生活の中で負担感なく取り組める身体活動や心の健康づくりを進めることが重要です。特に、働く人の健康づくりを推進するため、区内の企業等と連携した取り組みを支援するとともに、一人ひとりが健康づくりに関する様々な情報をSNS等で容易に入手し、健康アプリ等を活用しながら、自然と健康づくりに取り組めるような環境の整備を推進します。
- 要介護高齢者の多くが、フレイルという段階を経て徐々に要介護状態に陥ることから、高齢期<sup>※48</sup>になっても自立した日常生活を送るためには、フレイル予防に取り組むとともに、フレイルの兆候に早期に気づいて適切な対応をとることが重要です。令和6（2024）年度高齢者社会白書によると、高齢者の社会活動への参加状況といきがいの感じ方について、何らかの活動に参加した人は、いきがいを「十分感じている」または「多少感じている」と回答した者の割合が、84.4%を占めていることが報告されています。社会参加は、人とのコミュニケーションにより脳の機能が活性化され、認知機能の維持に効果があります。高齢期に元気で心豊かに自分らしく過ごすには、フレイル予防に取り組むだけでなく、社会参加の支援と環境を整えることが求められています。
- 若年女性における健康課題の一つであるやせは、排卵障害（月経不順）や女性ホルモンの分泌低下、骨量減少と関連すること、また、妊娠前にやせであった女性は、標準的な体型の女性と比べて低出生体重児を出産するリスクが高いことが報告されています。また、がんによる75歳未満年齢調整死亡率について、女性は、令和元（2019）年までは減少傾向でしたが、令和4（2022）年は増加傾向に転じています。がんのリスク要因である生活習慣やがん予防に関する正しい知識の普及ならびに受診率向上に向けた取り組みが必要です。女性の社会進出が進む中で、生涯にわたって健康な生活を送るために、生活・労働環境等を考慮しつつ、女性が思春期・性成熟期、更年期、老年期等の各ライフステージにおける健康状態に応じて、適確に自己管理を行えるよう支援を推進していきます。

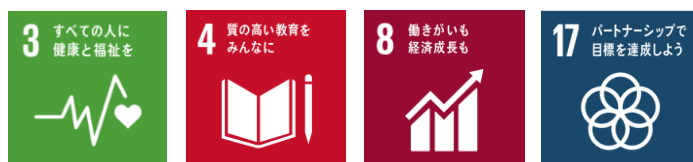
※48 高齢期：65歳以上の者



## 目指す姿

- 子どもは、発達段階に応じて健康に関する知識を得て、習慣的に運動を行うなど健康的な生活習慣を確立し、健やかな心身と生活機能を獲得しています。社会活動に参加し、多世代との交流を行っています。保護者をはじめとした周囲の大人は、子供の健康を保つために必要な生活習慣について正しく理解し、子ども自身の力で実践できるようになるまで支援しています。また、胎児期からの健康づくりを進めるために、地域で安心して妊娠・出産・育児をすることができる社会が実現されています。
- 成人期から、生活習慣病予防対策や、ロコモティブシンドローム<sup>※49</sup>、認知機能障害の予防を意識して望ましい生活習慣を確立するとともに、社会活動への参加を通じ、社会とのつながりを築いています。
- 高齢期になってからは、生活習慣病予防に加えてフレイル予防にも取り組み、加齢に伴う体力の低下や障害があっても、やりがいや興味を持って社会活動に参加し、高齢者がいきいきと暮らしています。
- ライフステージに応じた健康づくりを実践し、生涯を通じて女性がいきいきと暮らしています。

## SDGsのゴールとの関係



## 成果指標の現状と目標値

指標名	単位	現状値	目標値	
			9年度 (2027)	12年度 (2030)
(1) 今後もこの地域で子育てをしたいと思う親の割合【乳幼児健康診査時アンケート】	%	95.1 《5年度》	98.0	98.0
(2) 健康であると感じている区民の割合【区民意向調査】	%	83.6 《5年度》	88.0	90.0
(3) 地域活動・ボランティア活動・働いている高齢者の割合【区民意向調査】	%	47.0 《5年度》	48.9	50.0
(4) 習慣的に運動している女性の割合（20～64歳）【杉並区生活習慣行動調査】	%	33.9 《5年度》	37.3	40.0

※49 ロコモティブシンドローム：運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態



## 施策を構成する事業

事業	
1	子どもの健康づくりの推進
2	成人期における健康づくりの推進
3	高齢期における健康づくりの推進
4	女性の健康づくりの推進

# 【1】子どもの健康づくりの推進

## 事業の方向性

- 出産・子育て相談支援事業（ゆりかご事業）を通して、妊産期から保健師等の専門職がかかわり、一緒にセルフプランを作成するゆりかご面接や、産後の身体的回復と心理的な安定を促進する産後ケア事業、生後4か月までの乳児のいる全家庭を訪問する、すこやか赤ちゃん訪問などを行い、出産・子育てに関する不安を軽減するとともに、産前・産後の支援を図り、母子保健を含む、健康づくりの支援を実施します。
- 子ども自らが運動習慣の定着を図る取組の充実など、基本的な生活習慣の定着、健康三原則（栄養、運動、休養及び睡眠）、アクティブライフの実践の徹底を図り、子どもが自ら健康的な生活スタイルを確立することができる施策を進めていきます。
- 学習指導要領<sup>※50</sup>に基づき、飲酒・喫煙防止教育や薬物乱用防止教育、性教育、生活習慣病の予防に関する教育やがん教育等を推進し、発達段階に応じた健康教育を適正に実施していきます。  
また、学校保健安全法<sup>※51</sup>による健康診断や法令に基づく統計調査の実施により、子どもの健康状態を把握するとともに、健康管理を充実していきます。
- 集団への不適応や摂食障害など、児童・生徒の様々な心とからだの健康課題に対し早期発見・早期対応を図るため、精神科医・産婦人科医等の専門家による学校相談体制の充実を図ります。また、児童・生徒の抱える思春期特有の様々な悩みに対して、ヘルスケアに関する専門的な相談体制の整備を促進し、学校における重層的な支援体制を構築するとともに、関係機関との連携を強化していきます。

## 主な取組

(1) 安心して妊娠・出産できる環境づくりに対する支援		健康推進課 保健サービス課
概要	<p>妊娠を望む夫婦が望む時期に安心して妊娠・出産ができるように、相談体制及び財政的支援を実施します。</p> <p>また、区民が安心して身近な医療機関で出産できるよう、分娩を取り扱う産科医や助産師への助成制度を継続して実施します。</p>	
3年間の取組	<p>特定不妊治療費助成事業は、医療保険の適用外である先進医療について治療費の一部を助成していきます。</p> <p>① <b>特定不妊治療費（先進医療）の助成</b></p> <p>高額な治療費のかかる特定不妊治療（先進医療）について、医療保険が適</p>	

※50 学習指導要領：全国どこの学校でも一定の水準が保てるよう、文部科学省が定めている教育課程（カリキュラム）の基準

※51 学校保健安全法：学校における児童・生徒・および職員の健康の保持増進や安全の確保に必要な事項を定めた法律

	<p>用されない治療費の一部を助成し、経済的負担の軽減を図ります。</p> <p><b>② 不妊相談等の実施</b></p> <p>妊娠を望む夫婦や不妊に悩む夫婦が気軽に利用できる講座・専門相談等を行い、不妊に対する正しい知識の普及啓発と不安軽減を図ります。</p> <p>不妊相談については、24 時間いつでも気軽に相談できる体制を確保するとともに、オンラインによる講座を実施します。</p> <p><b>③ 分娩手当支給事業の実施</b></p> <p>地域の産科医の減少に歯止めをかけ、身近で安心して子どもを出産できる環境を整えるため、医療機関等が産科医・助産師に支給する分娩手当の一部を助成します。</p> <p><b>④ 分娩施設整備助成事業の実施</b></p> <p>区民が安心して身近な医療機関で出産できる環境を整えるため、医療機関に対して出産用のベッドを増やす際等に施設整備費の一部を助成します。</p>
--	---

(2) 母子保健の充実		保健サービス課 地域子育て支援課
概要	<p>妊娠期から保健師等の専門職がかかわり、一緒にセルフプランを作成するゆりかご面接や、産後の身体的回復と心理的な安定を促進する産後ケア事業等の出産・子育て相談支援事業（ゆりかご事業）を行い、母子保健を含む、健康づくりの支援の充実を図ります。</p>	
3年間の取組	<p>妊娠・出産後の健康な生活に向けた正しい知識の普及や、保健師等の専門職による相談・支援等を行い、安心して妊娠・出産できる環境整備を推進します。また、出産後は保護者が健康で安心して子育てができ、乳幼児が健やかに成長できるよう、母子保健サービスを含む、健康づくりの支援を総合的に推進します。</p> <p><b>① ゆりかご面接の実施</b></p> <p>妊娠の届出のあった全妊婦に保健師・助産師等の専門職が面接を行い、母子保健や子育て支援サービスの情報提供を行うとともに、体調や相談の内容に応じて、その後の育児までを見通したセルフプランを作成する「ゆりかご面接」を実施します。面接後には、妊娠期から利用できる「子育て応援券（ゆりかご券）」を交付します。さらに、面接後も管轄の保健センターの保健師が妊婦一人ひとりの実情を把握して相談等に応じるなど、不安の多い妊娠初期から支援を実施します。</p> <p><b>② 出産育児準備教室の実施</b></p> <p>妊娠・出産についての正しい知識の普及や仲間づくり、子育てに関する情報提供を行う平日・休日母親学級に加え、保護者で協力して育児をする動機づけを図る平日・休日パパママ学級を開催し、地域で安心して出産・育児ができるよう取り組みます。</p> <p><b>③ 妊産婦健康診査の実施</b></p> <p>妊婦健康診査のほか、妊婦歯科健康診査、産婦健康診査を実施し、安全・安心に妊娠から出産後まで過ごせるよう支援の充実を図ります。</p>	

**④ 産後ケア事業の実施**

母体のケアや休養、育児不安の軽減、育児技術の習得等を図るため、医療機関等への委託により、宿泊や日帰り（個別・少人数）で行う産後ケアを実施します。

**⑤ すこやか赤ちゃん訪問の実施**

生後4か月までの乳児のいる全ての家庭を、保健師・助産師等の専門職が訪問し、育児に関する様々な不安や悩みの相談に応じるとともに、子育てに関する情報提供を行い、産後うつの早期発見・早期対応や育児不安の解消・軽減を図ります。また、各保健センターの保健師が家庭の状況に応じて、訪問後の継続した支援を関係機関と連携しながら行います。

**⑥ 訪問育児サポーター事業の実施**

0歳児の子どもの子育てに不安や悩みを持つ家庭の希望に応じて、育児経験があり、区の研修を受けた訪問育児サポーターが訪問し、保護者の育児のサポートや相談・助言を行います。

**⑦ あそびのグループ事業の実施**

1歳6か月児健康診査後に、発達の偏り等の心配がある幼児とその保護者に対し、親子参加型のグループ活動（あそびのグループ）を実施します。その後も必要な場合には、あそびのグループプラスとしてグループ活動を継続し、これらの活動を通じて保護者の子どもへのかかわり等について助言を行うとともに、幼稚園や療育機関等への円滑な通所に向けた支援を図ります。

**⑧ 乳幼児健康診査等の実施**

乳幼児の病気や身体発育・精神障害の問題等を早期発見・早期対応し、健全な発育・発達を確認するため乳幼児健康診査（4か月児・6か月児・9か月児・1歳6か月児・3歳児）を実施するとともに、保護者の育児不安を軽減できるよう適切な保健指導や必要な育児支援を行います。

**⑨ 育児相談・離乳食講習会等の実施**

乳幼児を持つ保護者に対する育児相談を実施するとともに、離乳食の進め方について実践的な講習会を実施し、生涯にわたる健康な身体づくりの基礎としての食の大切さや、健康的な食事の選び方等の支援を行い、食育を推進します。また、日常的にも電話・面談等による相談を行います。

**⑩ 多胎児家庭支援事業の実施**

多胎妊婦と多胎児家庭の子育てを応援するため、多胎児の妊婦や子育てする方の心身の不調や、育児不安等を軽減し、安心して子育てすることができるよう様々なサービスを提供します。

(3) 身体活動・運動		済美教育センター 学務課
概要	<p>子どもの健康的な生活習慣について、学校での授業を通し、生涯にわたった健康づくりを視野に入れた適切な運動習慣が身に付くように推進します。また、肥満傾向の子どもの増加や、情報化等を背景とした生活様式や生活環境の変化に伴う身体的活動の減少、偏食・欠食などの課題が生じていることから、子どもと保護者双方に普及啓発を行い、心身の健康を子どもたちが自ら保持増進するために必要な能力や意識を育むことを推進します。</p>	
3年間の取組	<p>小・中学校では、学習指導要領に基づき、体育科（保健領域）や保健体育科（保健分野）等の学習を通して、健康教育の一環として、生活に取り入れることが望ましい適切な運動習慣が必要であることなど、子どもたちが運動と健康が密接に関連していることに考えをもてるように指導していきます。</p> <p>子どもたちを対象に小児生活習慣病予防検診を行うとともに、食生活や運動習慣の改善が必要と思われる子どもに対し、個別に健康相談室による指導及びフォロー健康相談室による事後指導を実施します。</p>	

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
習慣的に運動をしている子どもの割合	小学5年 男子 88.8% 小学5年 女子 84.4% 中学2年 男子 92.3% 中学2年 女子 86.2% (令和5年度)	小学5年 男子 増やす 小学5年 女子 増やす 中学2年 男子 増やす 中学2年 女子 増やす	小学5年 男子 増やす 小学5年 女子 増やす 中学2年 男子 増やす 中学2年 女子 増やす	東京都児童・生徒 体力・運動能力、 生活・運動習慣等 調査
児童・生徒における 肥満傾向児の割合	小学5年 男子 11.7% 小学5年 女子 6.3% 中学2年 男子 9.4% 中学2年 女子 8.5% (令和4年度)	小学5年 男子 減らす 小学5年 女子 減らす 中学2年 男子 減らす 中学2年 女子 減らす	小学5年 男子 減らす 小学5年 女子 減らす 中学2年 男子 減らす 中学2年 女子 減らす	杉並区の学校保健 統計

(4) 喫煙・飲酒		済美教育センター 健康推進課
概要	学校教育と連携して喫煙などの状況を把握し、情報共有を図るとともに、両親学級などの機会をとらえて喫煙や飲酒の健康被害の啓発を実施します。	
3年間の取組	<p>20歳未満の飲酒・喫煙防止対策については、子育て世代や小中学生に向け、受動喫煙、喫煙、飲酒による健康への影響について周知を図ります。また、中学2年生と高校2年生を対象に、3年に1回の未成年の健康習慣に関する調査を実施し、未成年の飲酒・喫煙状況の把握に努めます。</p> <p>小・中学校では、学習指導要領に基づき、体育科（保健領域）や保健体育科（保健分野）等の学習を通して、健康教育の一環として、喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となります。また、そのような行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それらに適切に対処する必要があることなど、健康な生活と病気の予防について理解できるように指導します。</p>	

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
未成年者の飲酒経験の割合	中学2年 男子 3.5% 中学2年 女子 2.3% 高校2年 男子 9.1% 高校2年 女子 5.4% (令和5年度)	0%	0%	中学生・高校生の飲酒・喫煙・薬物に関する調査
未成年者の喫煙経験の割合	中学2年 男子 0.3% 中学2年 女子 0.5% 高校2年 男子 2.3% 高校2年 女子 0.5% (令和5年度)	0%	0%	

<b>(5) 歯と口腔の健康</b>		<b>保健サービス課 学務課 保育課</b>
概要	<p>歯科健康診査と保健指導を通じて、乳幼児期のむし歯予防の取組と口腔機能の獲得に向けた普及啓発を行い、子どもの歯と口腔の健康づくりを推進します。</p> <p>学齢期においては、乳幼児期の取組に加え、歯周病予防にも取り組み、今後の歯と口腔の健康につながる支援をします。</p>	
3年間の取組	<p>保健センターが実施する乳幼児を対象にした歯科保健事業と保育園・幼稚園等の歯科健康診査を通じて、むし歯予防と口腔機能の育成に向けた支援をします。また、必要に応じて関係機関や多職種と連携を図りながら事業を実施します。</p> <p>学齢期においては、学校が実施する定期健康診断や口腔保健指導を通じて、子どもが自ら適切な歯科保健行動がとれるよう啓発を行います。</p>	

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
4本以上のむし歯（う蝕）のある者の割合 （3歳児）	0.65% （令和5年度）	減らす	減らす	事業実績
むし歯（う蝕）のない者の割合 （12歳）	76.6% （令和4年度）	78.0%	80.0%	杉並区の学校保健統計

<b>(6) 食育・栄養・食生活</b>		<b>学務課 保育課 健康推進課 保健サービス課</b>
概要	<p>保育園や学校では子どものときから望ましい食習慣の定着と食の選択力が自然と身につくよう、給食を食育の媒体の要として食育活動を推進します。</p> <p>また、食育推進実行委員会や食育推進ボランティア等との協働で、体験型のイベントや講座を通じて朝食の欠食率の改善や野菜摂取量の増加を目指します。</p>	
3年間の取組	<p>保健センターでは、乳幼児を持つ保護者に対する育児相談や離乳食の進め方についての実践的な講習会を実施し、生涯にわたる健康な身体づくりの基礎としての食育の大切さや、健康的な食事の選び方等の支援を実施します。</p> <p>学校では「国内産食材の日」や「地元野菜デー」を設けて生産地などを学ぶ地産地消の食育を実施するとともに、学校で策定する「食に関する指導全</p>	



	<p>体計画」を基に、学校給食を生きた教材として活用しながら、学校教育全体を通じて組織的・計画的に食育を推進します。</p> <p>食育推進実行委員会と協働で、中学 2 年生を対象に、「すぎなみ朝ベジごはんメニューコンテスト」と称して、生徒が自分でつくるバランスの取れた朝食メニューコンテストを実施するなど、子どもたち自らが健康への関心を高め、健康づくりに取り組めるよう健康教育・食育を推進していきます。</p>
--	--

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和 9 年度 (2027)	令和 12 年度 (2030)	
朝食の欠食率	小学 5 年 男子 1.6% 小学 5 年 女子 1.3% 中学 2 年 男子 3.8% 中学 2 年 女子 3.7% (令和 5 年度)	0 に近づける	0 に近づける	東京都児童・生徒 体力・運動能力、 生活・運動習慣等 調査
児童・生徒における やせ傾向児の割合	小学 5 年 男子 2.8% 小学 5 年 女子 3.8% 中学 2 年 男子 3.4% 中学 2 年 女子 5.0% (令和 4 年度)	小学 5 年 男子 減らす 小学 5 年 女子 減らす 中学 2 年 男子 減らす 中学 2 年 女子 減らす	小学 5 年 男子 減らす 小学 5 年 女子 減らす 中学 2 年 男子 減らす 中学 2 年 女子 減らす	杉並区の学校保健 統計

<b>(7) 休養・睡眠・心の健康</b>		<b>済美教育センター 保健予防課 保健サービス課</b>
概要	<p>心の健康について理解を深めることができるよう支援します。</p> <p>児童・生徒がスクールカウンセラーなどに気軽に相談し、悩みや不安を和らげることができる体制を強化するとともに、いじめや不登校などについて、未然の防止を図るため、学校・医療・保健・福祉などの各機関が連携して取り組みます。</p>	
3 年間の取組	<p>乳幼児期・学齢期は、心身ともに成長・発達の著しい時期です。特に、思春期は子どもから大人への移行期にあたり、こころの成長と身体の成長がアンバランスになることがあります。このため、心身ともに健全で楽しい学校生活を送れるよう健康への関心を深めるとともに、望ましい生活習慣の確立と生活環境を整備します。また、いじめ・不登校・ひきこもりなどの問題を抱える児童・生徒の社会問題化や、思春期やひきこもりなどのこころの問題を抱える子どもや、その家族を包括的に支援します。</p>	



## 【2】成人期における健康づくりの推進 実

### 事業の方向性

- 仕事や育児等に忙しい成人期に対しては、日常生活の中で負担感なく取り組める身体活動を働きかけるとともに、健康アプリ等を活用しながら自然に健康になれる環境づくりを推進し、健やかにいきいきと暮らすための心と身体づくりを支援します。
- 区内の企業等と協力をしながら、健康的な食生活の実践を支援するとともに、自身の健康に関心を持つ余裕がない方も含め、多くの区民が無理なく自然と生活習慣を良く改め、自然に健康になれる健康習慣を目指します。また、動画等のコンテンツを活用し、日中の時間以外にも閲覧できるよう、正しい健康の知識の啓発に努めます。
- 心の健康を保つために、適切な休養、バランスのとれた食事、適度な運動等の健康的な生活習慣の維持によりストレスとうまく付き合うなど、ストレスへの対処法を普及していきます。特に、支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている者の割合は、15歳から54歳までの若年層や働いている世代でその割合が高くなっていることから、自身や周囲の人のこころの不調に早めに気づく方法等について、情報提供に努めます。

### 主な取組

(1) 職域との連携推進・働く人への健康支援	健康推進課 保健サービス課 障害者施策課 介護保険課 保育課
概要	<p>定期的に区内の企業等への健康づくりに関する実態調査を実施し、働く人の健康づくりに関する意識向上に努めるとともに、職域と連携を図ります。</p> <p>また、働く世代・子育て世代である成人期の生活習慣の確立と維持を図るため、飲酒喫煙、肥満、運動習慣、ストレスなどの多くの健康課題について、区公式ホームページ等を活用し、運動・食育・心の健康など健康づくりに向けた動画や役立つ情報を発信します。</p> <p>そのほか、健康づくり活動の良い事例を紹介し、健康づくりへの関心を高めるために、区内の健康づくりに努めます。</p>
3年間の取組	<p>「働く人の健康づくり」を推進するため、区内の企業や社会福祉施設等における、健康意識や健康づくり推進活動に関するアンケート調査を実施し、状況把握に努めるとともに、ニーズに沿った健康に関する情報発信や健康づくり事業実施に努めます。</p> <p>また、区公式ホームページ等を活用し、自宅や職場でできる運動をはじめ、生活習慣の改善に向けた動画や役立つ健康情報を発信するとともに、自分の健康習慣を見直すきっかけとして、生活習慣病予防対策及び働く方々の将来の健康を支援します。そのほか、地域で健康づくりに関する活動や従業員に対する健康づくりの取り組みを行っている事業者や団体を表彰します。</p>

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
生活習慣病予防が認知症予防につながることを知っている者の割合	63.0% (令和6年度)	増やす	増やす	アンケート調査
健康問題でストレスを感じている者の割合	22.1% (令和6年度)	減らす	減らす	
女性特有の症状等に対する職場環境が整っていると感じている者の割合	72.0% (令和6年度)	増やす	増やす	

(2) 身体活動・運動		健康推進課 保健サービス課
概要	<p>健康づくりに関する普及啓発を実施するとともに、まちづくりに健康づくりの視点を取り入れた、ウォーキングロード（遊歩道等）や運動施設の周知、日常生活の中で自然に歩きたくなるような環境の整備を推進します。</p> <p>健康づくりに取り組む事業所等に、健康づくり表彰を実施し、健康づくりに関する意識向上に努めます。</p>	
3年間の取組	<p>身体活動・運動の意義や身体活動量を増やす方法について、教室や動画等を活用し、普及啓発を行います。</p> <p>成年期においては、仕事や子育て等により多忙な世代が、普段から意識して歩く、階段を使うなど日常生活の中で身体を動かす機会をつくり、習慣化できるよう身近な健康活動を紹介するなど、支援していきます。また、現行の歩数アプリを見直し、歩数・検（健）診の受診・各種健康イベント参加などに応じたポイントを付与するほか、健康情報の配信など、総合的な健康アプリを導入し、継続できる健康づくり活動をより一層推進していきます。</p> <p>日常生活の中で身体を動かす機会が増えるよう、運動教室を実施するとともに区内のウォーキングロード（遊歩道等）や運動施設等を周知します。</p>	

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
日常生活における1日当たりの平均歩数 (7,000歩以上/日の割合)	(7000歩以上/日の割合) 20～64歳 男性 45.4% 20～64歳 女性 34.5% (令和5年度)	増やす	増やす	杉並区生活習慣行動調査（3年ごと実施）

習慣的に運動をしている者の割合	20～64歳 男性 40.6% 20～64歳 女性 33.9% (令和5年度)	20～64歳 男性 46.0% 20～64歳 女性 37.3%	20～64歳 男性 50.0% 20～64歳 女性 40.0%	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
【再掲】成人の週1回以上のスポーツ・運動の実施率	58.3% (令和5年度)	64.0%	65.0%	杉並区スポーツ推進計画

<b>(3) 喫煙・飲酒</b>		<b>健康推進課</b>
概要	<p>喫煙者の禁煙の支援については、禁煙外来を実施する医療機関との連携のもと、たばこの健康影響や禁煙の方法についての適切な情報提供を進めていきます。</p> <p>過度な飲酒は生活習慣病のリスクを高め、心の健康との関連もあることから、適切な情報提供と啓発を進めていきます。</p>	
3年間の取組	<p>喫煙(加熱式たばこを含む)が及ぼす影響について、区民が正しく理解するための普及啓発をさらに進めるとともに、禁煙したい方へ禁煙外来マップや禁煙に関するリーフレット等を通じて情報提供と啓発を行います。飲酒については、適正飲酒や健康への影響、妊娠・授乳中の女性の飲酒による影響について、パネル展示やパンフレット等の配布を通じた普及啓発や相談をしていきます。</p>	

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度(2027)	令和12年度(2030)	
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合	20～64歳 男性 19.2% 20～64歳 女性 17.8% (令和5年度)	20～64歳 男性 減らす 20～64歳 女性 減らす	20～64歳 男性 減らす 20～64歳 女性 減らす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
成人の喫煙率	20～64歳 男性 22.0% 20～64歳 女性 8.2% (令和5年度)	20～64歳 男性 減らす 20～64歳 女性 減らす	20～64歳 男性 減らす 20～64歳 女性 減らす	

(4) 歯と口腔の健康		健康推進課 保健サービス課
概要	<p>歯と口腔の健康に関する正しい知識を得られるよう、普及啓発を通じて、かかりつけ歯科医での口腔管理の推進とともに、主体的に歯と口腔の健康に取り組むことができるよう支援します。</p> <p>歯の喪失の原因となる歯周病は、糖尿病等の生活習慣病とも関係があり、また喫煙が歯周病の危険因子となるから、それを踏まえた歯周病予防に取り組みます。併せて、口腔機能の維持・向上に向けた適切な情報を提供し、ライフコースに沿った歯と口腔の健康づくりを推進します。</p>	
3年間の取組	<p>歯科疾患の早期発見と早期治療を促すとともに、身近な地域でかかりつけ歯科医を持つきっかけになるよう、成人歯科健康診査を実施します。</p> <p>また、受診勧奨と併せて歯周病予防等の歯科保健に関する正しい知識を普及啓発するために、区広報や区ホームページ等を通じて広く周知を行います。</p> <p>保健センターが実施する歯周疾患予防教室や歯科健康診査等の機会を捉え、若い世代を対象に歯科疾患予防に関する正しい知識と取組について啓発を行います。</p>	

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
【再掲】40歳の重度歯周疾患有病者率	46.3% (令和5年度)	39.4%	35.0%	事業実績
なんでも噛んで食べることができる者の割合 (50歳～64歳)	86.5% (令和5年度)	増やす	増やす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)

(5) 食育・栄養・食生活		健康推進課 保健サービス課
概要	<p>区民一人ひとりが、野菜や果物の摂取や減塩に配慮するなどの生活習慣病やがんを予防し、健全で充実した食生活を実践できるよう保健センター及び地域の様々な場や機会を通じて食育を推進します。また、地域の健康づくり応援店や青果店等との協働により、バランスのよい食事の普及を行います。</p>	
3年間の取組	<p>健康的な食生活に向けて子育て家族の食育教室や生活習慣病予防の実践的な食育教室を実施します。また、杉並区健康づくり推進期間に合わせ、JAとの協働により若年層の家族も日常の健康な食事の実践に役立つようなイベントの実施及び野菜のレシピの作成、配布を通して食育を推進します。</p>	

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
朝食の欠食率	20歳～30歳代 男性 22.8% 20歳代 女性 21.3% (令和5年度)	20歳～30歳代 男性 17.2% 20歳代 女性 17.2%	20歳～30歳代 男性 15.0% 20歳代 女性 15.0%	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
野菜の摂取量(1日あたり)350g(5皿)以上の者の割合(20～64歳)	4.6% (令和5年度)	12.3%	15.0%	

(6) 休養・睡眠・心の健康		保健予防課 保健サービス課
概要	ストレスへの対処法、自身の心の不調に早めに気付く方法、周囲の人の悩みに気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守ることの重要性、身近な相談窓口や専門機関の普及啓発を実施します。	
3年間の取組	心の健康は、人がいきいきと自分らしく生きるために重要であり、生活の質に大きく影響します。ストレスに耐える力には個人差があり、それを大きく超える強いストレスが続くと、心の病気が起こりやすくなります。支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている者の割合は、15歳から54歳までの若年層や働く世代でその割合が高くなっています。そのため、心の健康を保つために「休養」「睡眠」「ストレス」への対応が重要であることから、区公式ホームページ等を活用し普及啓発を行うとともに、働く人のメンタルヘルス不調を予防するための冊子やストレスチェックシステムである「こころの体温計 <sup>※52</sup> 」のツールを通じて、支援していきます。	

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
睡眠で休養が取れている者の割合	20～64歳 男性 54.4% 20～64歳 女性 57.6% (令和5年度)	20～64歳 男性 増やす 20～64歳 女性 増やす	20～64歳 男性 増やす 20～64歳 女性 増やす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)

※52 こころの体温計：自分の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度が、水槽の中で泳ぐ金魚など複数のキャラクターが登場し、あなたのストレス度や落ち込み度を表示するツール

### 【3】高齡期における健康づくりの推進 実

#### 事業の方向性

- 筋力の低下や低栄養などに陥りがちな高齢者の特性を踏まえ、日常生活の中で負担感なく身体活動量を増やす方法や、適切な量と質の食事(望ましい野菜、食塩、果物の摂取量及び主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取)、健康的な食生活の意義や栄養に関する知識について普及啓発するとともに、関連した取組を行っていきます。
- 生涯にわたり健やかにいきいきと暮らすためには、特に健康状態が変化しやすい高齢期の健康づくりが大切です。元気に自立して日常生活を送れるよう、高齢者が、住み慣れた地域でいきいきと自立した生活を継続できるように、介護予防の基本的知識や取組方法の周知を図るとともに、高齢者が参加しやすい「かよいの場」を設定する等の支援を行います。
- 「人生100年時代」の健康長寿社会に向け、多くの元気な高齢者が、いきがいを持って生活を送るとともに、自らの知識・経験等を生かしながら、地域共生社会づくりの担い手となって活動しています。

#### 主な取組

(1) 高齡期の健康づくりと介護・フレイル予防・認知症予防の推進	保健サービス課 高齢者在宅支援課
概要	介護予防・フレイル予防・認知症予防のため、認知症予防教室などの健康講座・講演会・オンライン講座を実施します。また、高齢者が、住み慣れた地域でいきいきと自立した生活を継続できるように、介護予防の基本的知識や取組方法の周知を図るとともに、高齢者が参加しやすい通いの場を設定する等の支援を実施していきます。
3年間の取組	<p>介護予防事業・生活支援事業の着実な推進と今後の充実に向けた検討を進めます。また、介護予防・フレイル予防・認知症予防に役立つ基本的な知識を普及啓発するため、パンフレット等を作成し配布するとともに、高齢者を対象にした講演会や身体能力測定会などのイベントや各教室を通じて介護予防・フレイル予防・認知症予防に関する理解を深めます。</p> <p><b>① 介護予防普及啓発事業</b> 運動機能維持・改善や年齢とともにおきる口腔機能の低下の予防方法と、バランスの良い食事のとり方などの理解を深めるために「足腰げんき教室」「口腔・栄養講座」「65歳からの身体能力測定会」などの講座を実施します。また、介護予防・フレイル予防・認知症予防を目的として「介護予防・認知症予防講演会」「認知症予防教室」を開催し、参加した受講者が具体的な手法を身に付けることで自主的な介護予防等の活動につなげていきます。</p> <p><b>② 地域介護予防活動支援事業</b> 高齢者の社会参加や交流の機会を広げていくため、介護予防の意識を持つ</p>



	<p>て活動する自主グループや地域住民が主体となって運営する「わがまち一番体操」「公園から歩く会」などの継続的な集いの場を支援し、今後も、地域で支えあう介護予防活動を推進していきます。</p> <p><b>③ 地域介護予防活動支援者の育成・支援</b></p> <p>地域で介護予防の活動を担う人材を、養成講座を開催して育成していきます。また、地域介護予防活動支援者のレベルアップのため、専門職による相談・支援や定期的な研修等を実施します。</p> <p><b>④ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業</b></p> <p>国保データベース（KDB）システム上の健診・医療・介護等の情報から、医療専門職が地域の健康課題を整理・分析し、支援が必要な対象者を抽出して保健事業や介護予防事業へつなげるとともに、地域の関係機関や医療関係団体等と連携しながら、糖尿病等の個別的支援を実施します。</p>
--	--

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
65歳以上の高齢者でいきがいを感している人の割合	76.0% (令和5年度)	79.0%	82.0%	杉並区区民意向調査
【再掲】地域活動・ボランティア活動・働いている高齢者の割合	50.1% (令和5年度)	48.9%	50.0%	

<b>(2) 身体活動・運動</b>		<b>保健サービス課 健康推進課 高齢者施策課</b>
概要	<p>健康な高齢期を迎え、過ごせるよう、保健センター等で健康講座、講演会、教室等を実施し、介護予防・フレイル予防や望ましい生活習慣の実践、ロコモティブシンドロームの予防に効果的な運動について普及啓発を行います。多くの元気な高齢者が、いきがいを持って、生活を送るとともに地域共生社会づくりの担い手となるなど、高齢者のいきがい活動を支援します。誰もが安全・安心に外出したり、活動したりすることができる環境整備を進めます。</p>	
3年間の取組	<p>各保健センターでの健康講座や、介護予防・フレイル予防・認知症予防事業を実施し、健康づくりの意識向上を図るとともに、いきがい活動支援として、ゆうゆう館、コミュニティふらっと、高齢者活動支援センターの運営や、いきいきクラブの活動支援を実施します。</p> <p>また、ユニバーサルデザインによるまちづくりや誰もが利用しやすい公園づくり等を推進し、社会参加に資する環境整備を実施します。</p>	

	そのほか、長寿応援ポイント事業 <sup>※53</sup> を通して、高齢者の地域貢献活動やいきがい活動、健康増進活動への参加を支援します。
--	---

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
日常生活における1日当たりの平均歩数 (7,000歩以上/日の割合)	(7000歩以上/日の割合) 65歳以上 男性 23.7% 65歳以上 女性 19.2% (令和5年度)	増やす	増やす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
習慣的に運動をしている者の割合	65歳以上 男性 56.5% 65歳以上 女性 45.3% (令和5年度)	65歳以上 男性 56.0% 65歳以上 女性 50.0%	65歳以上 男性 57.0% 65歳以上 女性 53.0%	
ロコモティブシンドロームの認知度	37.8% (令和5年度)	増やす	増やす	

<b>(3) 喫煙・飲酒</b>		<b>健康推進課</b>
概要	<p>禁煙の意向がある区民に対し、禁煙についての情報提供を行うとともに、区ホームページやリーフレット等を通じて普及啓発を図ります。また、COPDの原因や症状等、病気について正しく理解し、禁煙等の予防行動をとれるよう啓発を行います。</p> <p>過度な喫煙・飲酒は生活習慣病のリスクを高め、心の健康との関連もあることから、適切な情報提供と啓発を進めていきます。</p>	
3年間の取組	<p>禁煙したい方へ、禁煙外来マップや禁煙に関するリーフレット等を通じて情報提供と啓発を行うとともに、広報やパネル展示等を通じて喫煙や受動喫煙の健康影響について普及啓発を図ります。また、喫煙による健康影響についての展示とともにCOPDについての展示、リーフレット配布を行い、周知を図っていきます。</p> <p>飲酒については、適正飲酒や健康への影響について、パネル展示やパンフレット等の配布を通じた普及啓発や相談をしていきます。</p>	

※53 長寿応援ポイント事業：区が事前に設定した地域貢献活動やいきがい活動等へ参加した高齢者に、商品券等を交換できるポイントシールを配ることで、いきがいや支え合いを応援する仕組み



<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合	65歳以上 男性 17.5% 65歳以上 女性 7.5% (令和5年度)	65歳以上 男性 減らす 65歳以上 女性 減らす	65歳以上 男性 減らす 65歳以上 女性 減らす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
成人の喫煙率	65歳以上 男性 13.0% 65歳以上 女性 6.5% (令和5年度)	65歳以上 男性 減らす 65歳以上 女性 減らす	65歳以上 男性 減らす 65歳以上 女性 減らす	

(4) 歯と口腔の健康		健康推進課 保健サービス課 国保年金課
概要	<p>成人期から引き続き、歯と口腔の健康に関する正しい知識を得られるよう、普及啓発を通じて、かかりつけ歯科医での口腔管理の推進とともに、主体的に歯と口腔の健康に取り組むことができるよう支援します。</p> <p>歯科疾患による歯の喪失と加齢による口腔機能の衰えは、誤嚥性肺炎のリスクになるため、歯科疾患予防と口腔機能の維持・向上に関する適切な情報を提供することで、ライフコースに沿った歯と口腔の健康づくりを推進します。</p> <p>また、地域の関係団体と区民が一体となって、8020<sup>※54</sup>に取り組みます。</p>	
3年間の取組	<p>歯科疾患予防と口腔機能の維持・向上を図るために、後期高齢者歯科健康診査を実施します。受診後も歯と口腔の健康づくりに取り組むことができるよう、よい歯健口体操のちらしの配布と介護予防事業「口腔・栄養講座」を実施していきます。</p> <p>また、8020を普及するために、地域の関係団体とともに「よい歯健口フェスティバル」などの啓発イベントを開催します。</p>	

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
【再掲】80歳で20本以上自分の歯を持つ者の割合	82.1% (令和5年度)	増やす	増やす	事業実績

※54 8020：80歳になっても自分の歯を20本以上保つこと

<b>(5) 食育・栄養・食生活</b>		<b>健康推進課 保健サービス課 高齢者在宅支援課</b>
概要	<p>高齢者の低栄養は、フレイルを招き、健康寿命延伸の妨げとなることから、自分にあった適量の食事をしっかり噛んで食べる、食を通じたフレイル予防を推進します。また、高齢者が多様な暮らしの中で身体状況の変化に応じた健全な食生活を送ることができるよう、食事の形態や調理法について区民に周知するとともに、集いの場を設定します。</p>	
3年間の取組	<p>適正な質と量の食事をとることが重要であることから、健診結果等から低栄養状態の一定基準に該当する区民に、低栄養防止の個別支援プログラムおよびフォローアップ会を実施します。また、医療機関や介護施設等との連携を強化し、食情報の共有化を推進します。</p> <p>地域区民センターやゆうゆう館などで栄養バランスの良いメニュー紹介や試食を行うことで、低栄養の改善や閉じこもり予防、仲間づくりにつながるサロンを実施していきます。</p>	

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
主食・主菜・副菜をそろえて食べる者（適正な質と量の食事をとる人）高齢者の割合	64.7% (令和5年度)	70.0%	80.0%	杉並区生活習慣行動調査（3年ごと実施）
低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合（65歳以上）	27.7% (令和5年度)	減らす	減らす	

<b>(6) 休養・睡眠・心の健康</b>		<b>保健予防課 高齢者施策課 保健サービス課</b>
概要	<p>高齢になると、環境変化への対応低下、加齢に伴う衰えや病気などが増えるため、うつ病になりやすいと考えられており、さらに定年退職等により喪失感から、孤独・孤立感を感じ、倦怠感や元気がでないことなど心の健康を維持することが非常に大切です。</p> <p>多くの元気な高齢者が、いきがいを持って、生活を送るとともに地域共生社会づくりの担い手となるよう支援していきます。</p>	

3年間の取組	<p>うつ病は早期に対策を行うと早く回復しますが、高齢者が自分自身でうつ病であることに気づくのは非常に難しく、同居する家族や周りのサポートが大事です。また、単身世帯や高齢者のみの世帯等の高齢者が、必要な時に必要な支援を受け入れる体制の充実を図るとともに、社会とのつながりを醸成します。</p> <p>そのほか、就労支援センター・シルバー人材センターの運営支援や、すぎなみ協働プラザによるNPO就労支援を通して多様な働き方を支援するとともに、いきいきクラブの活動支援など、高齢者のいきがい活動支援をします。</p>
--------	--

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
睡眠で休養が取れている者の割合	65歳以上 男性 80.7% 65歳以上 女性 74.2% (令和5年度)	65歳以上 男性 増やす 65歳以上 女性 増やす	65歳以上 男性 増やす 65歳以上 女性 増やす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)

## 【4】女性の健康づくりの推進 実

### 事業の方向性

- 女性の社会進出が進む中、女性が心身の変化に対応し、自分らしくいきいきと暮らしていけるよう、女性の健康づくりを支援します。
- 日頃から望ましい食習慣を身に付け実践し、適切な健康管理ができるよう、健康的な食生活の意義や適正体重を維持することの重要性等について、普及啓発を行っていきます。また、飲酒の健康影響や、妊娠・授乳中の女性の飲酒による胎児・乳児への影響等を踏まえ、年齢や性別、体質、アルコール代謝能力の個人差など、個人の特性に応じた飲酒に関する正しい知識について、普及啓発を行います。
- 様々な女性の健康問題について、女性の自らの健康に対する意識付けを促し、女性のライフステージに応じた病気の予防・健（検）診受診等の行動変容につなげるため、女性の健康を支援する普及啓発を行うとともに、「女性の健康週間」<sup>※55</sup>に合わせたイベントや、女性の健康増進に関する正しい知識の普及啓発に取り組みます。また、健康相談の充実を図り、女性の様々な健康課題や悩みに関する支援の充実を図ります。
- 乳がんや子宮がんなどのがん予防対策、さらには女性ホルモンが減少し、骨の代謝バランスが崩れることで骨の量が減少し、骨粗鬆症<sup>※56</sup>による骨折のリスクが高くなるなど更年期以降に現れる問題も取り組むべき課題となっていることから、引き続きライフステージに応じた女性特有の健康課題を学ぶ機会を増やすとともに、検診の受診率の向上を図ります。

### 主な取組

(1) 健康相談の充実		健康推進課 保健サービス課
概要	女性の健康問題に関する普及啓発を行うとともに、女性が生涯を通じて健康で充実した日々を過ごせるよう、月経や更年期、不妊相談、女性特有の病気など、様々な健康問題や悩みを相談しやすい体制の充実や、相談窓口の周知を実施します。	
3年間の取組	不妊相談だけでなく、成人期から老年期のあらゆる年代に対して、女性のライフステージ毎の健康づくりや月経、PMS、思春期、周産期、婦人科疾患、更年期、緊急避妊等の悩みに関して気軽に相談できるアプリ等を活用した相談内容の範囲を拡充するとともに、オンライン相談の無料回数を、3回から無制限に変更し、相談窓口の充実を図ります。そのほか、各保健センターで女性の健康問題に関する相談事業を引き続き実施するとともに、国、東京都、区が実施する相談窓口のより分かりやすい周知や連携に努めます。	

※55 女性の健康週間：厚生労働省が、女性の健康づくりを国民運動として展開する、毎年3月1日から3月8日までの週間

※56 骨粗鬆症：骨の量（骨量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気

(2) 健康に関する総合的な支援		健康推進課 保健サービス課
概要	<p>女性の健康問題に関する知識について普及啓発を行うとともに、特に若年女性における健康課題の一つであるやせは、排卵障害（月経不順）や女性ホルモンの分泌低下、骨量減少につながることから、女性の健康問題に関する知識について普及啓発を行うとともに、様々な健康問題や悩みを相談しやすい体制の充実を図ります。</p> <p>また、女性の社会進出が進む中で、心身の変化に対応し、女性が生涯を通じて健康で充実した日々を過ごせるよう、月経や更年期、女性特有の病気などライフステージに応じた健康課題に関する講座の開催やリーフレット等の配布を実施し、正しい知識やその対処法について若い世代から広く普及啓発していきます。</p>	
3年間の取組	<p>成人期から老年期まであらゆる年代に対して、女性の生活習慣病予防やライフステージ毎の健康づくりに関する普及啓発を実施します。また、各保健センターで女性の健康問題に関する相談事業を引き続き実施するとともに、女性の健康週間を活用し、女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごすことができるよう、女性の健康問題に関するパネル掲示や講座等を実施します。そのほか、ヘルスリテラシーの向上を図るため、女性の健康週間や健康づくり月間の機会等を活用し、健康測定之机会を増やし、普及啓発に努めていきます。</p>	

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
【再掲】女性特有の症状等に対する職場環境が整っていると感じている者の割合	72.0% (令和6年度)	増やす	増やす	アンケート調査
20代・30代女性のやせの者の割合	20代 女性 29.3% 30代 女性 19.0% (令和5年度)	減らす	減らす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
【再掲】習慣的に運動している者の割合	20～64歳 女性 33.9% 65歳以上 女性 45.3% (令和5年度)	20～64歳 女性 37.3% 65歳以上 女性 50.0%	20～64歳 女性 40.0% 65歳以上 女性 53.0%	
【再掲】朝食の欠食率	20歳代 女性 21.3% (令和5年度)	20歳代 女性 17.2%	20歳代 女性 15.0%	

【再掲】成人の喫煙率	20～64歳 女性 8.2% 65歳以上 女性 6.5% (令和5年度)	20～64歳 女性 減らす 65歳以上 女性 減らす	20～64歳 女性 減らす 65歳以上 女性 減らす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
【再掲】生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合	20～64歳 女性 17.8% 65歳以上 女性 7.5% (令和5年度)	20～64歳 女性 減らす 65歳以上 女性 減らす	20～64歳 女性 減らす 65歳以上 女性 減らす	

(3) 母子保健の充実〔再掲→P54〕	保健サービス課 地域子育て支援課
---------------------	---------------------

(4) 女性特有のがん対策		健康推進課 保健予防課
概要	<p>女性特有のがんである乳がん、子宮頸がんの罹患率は、ともに増加していることから、乳がん、子宮頸がん検診の実施による早期発見や子宮頸がんの原因と考えられているヒトパピローマウイルス（HPV）感染症の予防としての予防接種の推進に加え、正しい知識の普及啓発を実施します。</p> <p>また、仕事や家事、育児・介護などに追われて、自身の健康に関心を持つ余裕がない方や検診受診を先送りしてしまいがちな方を含め、正しい知識の普及啓発をしていきながら、がん対策を推進していきます。</p>	
3年間の取組	<p>全国女性の乳がん罹患率は、40代から60代にかけて多くなり、子宮頸がん罹患率は、20代後半から40代で多くなります。がんは早期発見・早期治療が重要であることから、がん検診の意義及び必要性について普及啓発すると共に、受診率の向上を図ります。</p> <p>HPVワクチン接種については、区民に予防接種の効果やリスク等、正しい知識の普及を行うとともに、区医師会等の関係機関と十分に連携し、接種体制を確保していきます。</p> <p>また、女性の健康週間やがん征圧月間イベント等で、乳がん、子宮頸がん、ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）について普及啓発を図ります。</p>	

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
乳がん・子宮頸がん検診受診率(項目)	子宮頸がん (20～69歳) 58.9% 乳がん (40～69歳) 66.6% (令和5年度)	子宮頸がん (20～69歳) 60.0%以上 乳がん (40～69歳) 70.0%以上	子宮頸がん (20～69歳) 60.0%以上 乳がん (40～69歳) 70.0%以上	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)

(5) 骨粗鬆症対策と検診実施に向けた検討		健康推進課 保健サービス課
概要	<p>女性は閉経後に急激に骨量が減少するため、男性より骨粗鬆症になる方が多く、骨折のリスクが高まります。骨量は 10 代での運動・栄養により上昇し、20 代をピークに 40 代まで持続することから、幅広い年代へ骨粗鬆症予防についての啓発を実施していきます。</p> <p>無症状の段階で検診を受診することで骨粗鬆症及びその予備群を発見し、早期に治療することが、骨粗鬆症による骨折患者の減少、ひいては健康寿命の延伸につながると考えられることから、骨粗鬆症検診の実施に向け検討を進めます。</p>	
3 年間の取組	<p>女性の健康週間や出産準備教室等の機会を活用し、パネル展示や骨密度測定等を実施します。</p> <p>骨粗鬆症は男性より女性に圧倒的に多く、10 代の運動・栄養摂取が最大骨量に影響することから、本人だけでなく、親世代への幅広い啓発を実施してきます。また、閉経後の骨量の減少割合を運動や栄養摂取の工夫により抑えることが重要であることから、女性の健康講座等の実施により、健康づくりを支援していきます。さらに、健康増進法に基づく骨粗鬆症検診の適正な実施に向け、各機関と調整しながら検討を進めていきます。</p>	



## がん対策の推進

- 区民が、がんに関する正しい知識を身に付けるとともに、生活習慣の改善を図り、がんになる確率を低くするための適切な行動ができるようにしていきます。また、がんの原因と考えられている肝炎ウイルスやヒトパピローマウイルス（HPV）の感染対策に取り組んでいきます。
- がん検診については、がんの早期発見・早期治療のため、国の指針を踏まえたがん検診の受診率の向上を図るとともに、精度管理の強化により、がん検診の質を向上させ、がん死亡率の減少を目指していきます。
- がん患者と家族が安心して療養生活を送れるように、がん患者と家族への支援の充実を図ります。

### 現状と課題

- がんは、区民の死亡原因の25.2%（令和5（2023）年）を占めており、第1位となっています。がん対策については、健康増進法の改正による受動喫煙防止の取組や小学校、中学校及び高等学校におけるがん教育の開始のほか、社会保険の適用範囲の拡大による職域健診の受診機会の増加などの環境の変化が起きています。
- 国の研究結果から、生活習慣に気を付けて生活している人はがんになるリスクが低くなることが分かっていることから、がんになることを防ぐ生活習慣の改善や健康教育などの一次予防に取り組むことが大切です。
- がんの75歳未満年齢調整死亡率はおおむね改善傾向ですが、がん検診の受診率は新型コロナウイルスの感染拡大による受診控え等の影響から完全に回復しておらず、受診率向上に向けた取組が必要です。
- 生涯で2人に1人はがんになる時代と言われている中で、早期発見により、がんが治療可能な疾病となってきたことなどを踏まえ、がん患者と家族への支援を充実させていく必要があります。



## 目指す姿

- がん対策が効果的に実施され、がんの75歳未満年齢調整死亡率が減少しています。
- がん患者と家族が安心して療養生活を送れるようになっています。

## SDGsのゴールとの関係



## 成果指標の現状と目標値

指標名	単位	現状値	目標値	
			9年度(2027)	12年度(2030)
(1) がんの75歳未満年齢調整死亡率 <sup>※57</sup>	男	73.6 《4年》	60.5	55.0
	女	57.8 《4年》	51.1	49.2

## 施策を構成する事業

事業	
1	がんの一次予防の推進
2	がん検診の推進
3	がん患者と家族への支援の充実

※57 年齢調整死亡率：人口規模や年齢構成が異なる地域の死亡率を基準人口（昭和60年(1985年)モデル人口）で補正して算出（人口10万対）

## 【1】がんの一次予防の推進 **実**

### 事業の方向性

- がんの正しい知識やがんのリスクを減らす生活習慣の改善（一次予防）について、普及啓発を図ります。

### 主な取組

(1) たばこ対策の強化		健康推進課
概要	<p>生活習慣の中でも喫煙（受動喫煙を含む）は種々のがんのリスク因子であり、たばこ対策を進めていくことが重要です。</p> <p>喫煙者の禁煙支援について、健康への影響や禁煙外来の普及啓発など適切な情報提供と啓発を進めていきます。また、肺がん検診受診者のうち問診により喫煙していることが判明した方には、結果説明の際に禁煙支援を実施します。</p> <p>中学生及び高校生に対し、飲酒・喫煙等についての調査を3年に1度行い、調査結果については、杉並区健康づくり推進協議会など関係者に情報提供します。</p> <p>妊娠をきっかけに自身や生まれてくる子どもの健康への関心が高まることから、妊娠届や出産準備教室の機会を通じて、喫煙や受動喫煙による健康への影響について普及啓発を図ります。</p>	
3年間の取組	<p>禁煙外来マップを作成し、肺がん検診を実施する医療機関に配布するとともに、健診結果から禁煙したい方へ送付し、周知に取り組みます。</p> <p>中学生及び高校生に対し、飲酒・喫煙等についての調査を令和8（2026）年度に実施し、調査結果については、杉並区健康づくり推進協議会委員など関係者に情報提供するとともに、小学6年生、中学3年生に対し、リーフレットを通じて周知を図ります。</p> <p>妊娠届出時や出産準備教室等において、喫煙や受動喫煙が妊婦や胎児だけでなく家族の健康に影響すること、禁煙方法などについて周知を図ります。</p>	

(2) がんの原因となるウイルス等への感染対策の推進		保健予防課 健康推進課
概要	<p>肝炎ウイルスに感染すると自覚症状がないことが多く、本人が気付かないうちに慢性肝炎から肝硬変や肝がんへ移行してしまふことがあります。区では、生後2か月から12か月までの乳児を対象に、定期予防接種を実施しています。また、感染を早期に発見するため、区民健康診査の際に肝炎ウイルス検査を実施するとともに、15歳以上で職場や他の制度で検査を受ける機会</p>	

	<p>ない区民を対象に、杉並保健所で肝炎ウイルス検査を実施します。いずれも未受診者を対象に無料で実施するほか、陽性者には東京都の医療費助成制度を周知し、感染者の治療を支援します。</p> <p>また、子宮頸がんの原因と考えられているヒトパピローマウイルス（HPV）感染症の予防として、HPVワクチン接種の勧奨と接種の効果や副反応などの情報提供を適切に行います。</p>
3年間の取組	<p>B型・C型肝炎ウイルス検査を実施し、結果が、陽性等であった方に対し、適切な保健指導および医療機関への受診勧奨等のフォローアップを行います。また、B型肝炎及びHPVワクチン接種については、予防接種の効果やリスク等、区民に正しい知識の普及を行うとともに、区医師会等の関係機関と十分に連携し、接種体制を確保します。</p>

<b>(3) がんを予防する生活習慣の普及啓発</b>		<b>健康推進課</b>
概要	<p>生活習慣の改善によりがんを防ぐことは、がんによる死亡率の減少の第一歩であり、区民が望ましい生活習慣を意識し実践できるよう普及啓発に取り組みます。がん予防の科学的根拠に基づく正しい知識として、がん発症の要因や仕組みとともに、がんになるリスクを減らす5つの健康習慣（「禁煙」「適正な飲酒」「バランスの良い食事」「適度な運動」「適正体重の維持」）について、講演会、がん征圧月間でのキャンペーンPRの実施に加え、リーフレットの配布や区ホームページ等で普及啓発を図っていきます。</p>	
3年間の取組	<p>区ホームページや講座・イベント等で、がんになるリスクを減らす5つの健康習慣や区でがん検診を実施する5つのがん（胃、肺、大腸、子宮、乳房）の正しい知識と予防について周知をします。さらに、女性特有のがんについては、乳がん、子宮がんの正しい知識や、ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）についての啓発を充実させます。</p>	

<b>(4) がんに関する教育の充実</b>		<b>済美教育センター</b>
概要	<p>小・中学校では、学習指導要領に基づき、体育科（保健領域）や保健体育科（保健分野）等において、小学校では、主としてがんに関する教育を通じて健康と命の大切さについて学ぶとともに、中学校では、主としてがんに関する科学的根拠に基づいた正しい知識を理解することを狙いとして、がんの予防等、がんに関する教育を行います。また、医師やがん患者等の外部講師を活用した授業を行うなど、がんに関する教育の充実を図ります。</p>	
3年間の取組	<p>学習指導要領を踏まえ、健康教育の一環として、体育科（保健領域）や保健体育科（保健分野）等の学習を通して、がんについての正しい知識と、がんと向き合う人々に対する共感的な理解を深めることを通して、自他の健康と命の大切さについて学び、共に生きる社会づくりに寄与する資質や能力の育成を図ります。また、がん教育における外部講師活用を促進します。</p>	

## 【2】がん検診の推進 実

### 事業の方向性

- がんの早期発見・早期治療のため、国の指針を踏まえたがん検診について、受診率の向上を図るとともに、がん検診の質の向上のために精度管理を強化し、がん死亡率の減少を目指します。

### 主な取組

(1) 科学的根拠に基づくがん検診の実施		健康推進課
概要	<p>がんによる死亡を減少させるためには、予防効果のあるがん検診を実施する必要があります。国は、死亡率減少効果に関する科学的根拠や、国内外のガイドラインによる推奨度を踏まえた検診方法を、区市町村が実施すべきがん検診（対策型がん検診）として指針（がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針）に示しています。区民のがんによる死亡率の着実な減少を目指し、国の指針を踏まえた対策型がん検診の実施に取り組みます。</p>	
3年間の取組	<p>国の「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」に基づいた対策型がん検診として、杉並区医師会と連携し、指針で定められたがん検診の内容（下記表のとおり）に沿い、胃がん（胃部エックス線検査及び胃内視鏡検査）、肺がん、子宮頸がん、乳がんと大腸がんの5種類のがん検診を実施します。</p>	

検診の種類	効果のある検診方法	対象者	受診間隔
胃がん検診	胃部エックス線検査または胃内視鏡検査	50歳以上	2年に1回(当分の間胃部エックス線検査に関しては年1回の実施も可)
肺がん検診	胸部エックス線検査 (喀痰検査は原則50歳以上で喫煙指数 <sup>※58</sup> が600以上の方のみ。過去の喫煙者も含む。)	40歳以上	年1回
大腸がん検診	免疫便潜血検査2日法	40歳以上	年1回

※58 喫煙指数:1日の喫煙本数×喫煙年数

乳がん検診	乳房エックス線検査 (マンモグラフィ)	40歳以上の女性	2年に1回
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性	2年に1回

(2) がん検診受診率の向上		健康推進課
概要	<p>がん検診電算システム<sup>※59</sup>を活用した効果的な個別受診勧奨等に取り組み、がん検診受診率の向上を図ります。特に40歳（子宮頸がん検診は20歳）から69歳の働き盛りの区民の受診率を高める取組を強化します。</p> <p>また、国のがん検診推進事業である「新たなステージに入ったがん検診の総合支援事業」を実施し、子宮頸がん検診・乳がん検診の初年度の受診対象者（子宮頸がん検診：20歳、乳がん検診：40歳）に対して、無料クーポン券と検診手帳を配布するなど、新規受診者の獲得と、継続受診の動機付けを図ります。</p> <p>さらに、継続受診には個別通知はもとより、かかりつけ医からのアプローチが効果的であることから、杉並区医師会との連携により、対面によるがん検診の結果説明のタイミングなどを活用して勧奨していきます。</p> <p>これらのほか、区広報や区ホームページへの掲載、検診実施機関へのポスター掲示や区立施設でのリーフレットの配布に加え、X・フェイスブックなどのSNSを活用した啓発にも努めていきます。</p>	
3年間の取組	<p>区のがん検診システムを活用し、対象者に対し、本人の申込なしに受診券シールを送付する個別勧奨を実施します。</p> <p>また、杉並区医師会と連携し、検診の結果については、全受診者に対し原則対面で説明することとし、がん検診は継続して受診することが重要である旨を伝えることで、継続受診に繋げていきます。</p> <p>さらに、検診実施医療機関との連携を強化し、検診未受診の方には受診券シール申込ハガキが付いたがん検診案内チラシを手渡すなど、未受診者への勧奨を強化し受診者の増加を図ります。</p>	

※59 がん検診電算システム：検診の効率的な実施や精度管理を目的とした、対象者の抽出から検診結果把握まで一括管理できるシステム

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
がん検診受診率 (5項目)	胃がん (50～69歳) 46.7% 肺がん (40～69歳) 48.6% 子宮頸がん (20～69歳) 58.9% 乳がん (40～69歳) 66.6% 大腸がん (40～69歳) 46.4% (令和5年度)	胃がん (50～69歳) 60.0%以上 肺がん (40～69歳) 60.0%以上 子宮頸がん (20～69歳) 60.0%以上 乳がん (40～69歳) 70.0%以上 大腸がん (40～69歳) 60.0%以上	胃がん (50～69歳) 60.0%以上 肺がん (40～69歳) 60.0%以上 子宮頸がん (20～69歳) 60.0%以上 乳がん (40～69歳) 70.0%以上 大腸がん (40～69歳) 60.0%以上	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)

(3) がん検診の質の向上		健康推進課
概要	<p>がん医療の専門家及び杉並区医師会の医師で構成する「杉並区がん検診精度管理審議会」及び「杉並区胃内視鏡検査による胃がん検診精度管理審議会」において、専門的な知見に基づくがん検診の実施体制や精度管理の在り方等について審議し、安全で質の高いがん検診を安定的に行える体制を継続して整えていきます。</p> <p>また、がん検診を受診し、要精密検査と判定されたにもかかわらず、精密検査を受診しないことは、がんの発見の遅れにもつながります。がん検診の結果が「要精密検査」であった方の中で、一定期間経過しても精密検査の受診結果の報告がない等の状況が把握できない区民について、がん検診電算システムを活用して、検診を実施した医療機関又は本人に対し、精密検査の受診状況調査や受診勧奨を行います。調査結果に応じて、再勧奨や追跡調査を実施するなど、精密検査受診率の向上を目指します。</p>	
3年間の取組	<p>2つの審議会の意見を踏まえ、がん検診の精度管理の向上を図り、安全で質の高いがん検診を実施します。</p> <p>また、検診の結果が「要精密検査」であった方に必要な精密検査を受診していただくように、要精密検査となった方については、検診実施機関において全員対面による結果説明を行い、精密検査受診勧奨を含め検診後の指導を確実にを行います。その後、精密検査受診が確認できない方については、個別に再勧奨及び受診状況調査を実施し、精密検査受診率の向上を図ります。</p>	

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
がん検診精密検査受診率(6項目)	胃がん(X線) (50~69歳) 100.0%	胃がん(X線) (50~69歳) 90.0%以上	胃がん(X線) (50~69歳) 90.0%以上	事業実績
	胃がん(内視鏡) (50~69歳) 100.0%	胃がん(内視鏡) (50~69歳) 90.0%以上	胃がん(内視鏡) (50~69歳) 90.0%以上	
	肺がん (40~69歳) 89.8%	肺がん (40~69歳) 90.0%以上	肺がん (40~69歳) 90.0%以上	
	子宮頸がん (20~69歳) 94.9%	子宮頸がん (20~69歳) 90.0%以上	子宮頸がん (20~69歳) 90.0%以上	
	乳がん (40~69歳) 95.1%	乳がん (40~69歳) 90.0%以上	乳がん (40~69歳) 90.0%以上	
	大腸がん (40~69歳) 80.2%	大腸がん (40~69歳) 90.0%以上	大腸がん (40~69歳) 90.0%以上	
	(令和4年度)			

※指標対象年齢を40~69歳とする(胃がんは50~69歳、子宮頸がんは20~69歳)



### 【3】がん患者と家族への支援の充実

#### 事業の方向性

- がん患者と家族が安心して療養生活を送れるように、相談支援の充実や緩和ケア等の普及啓発、アピアランスケアの支援に取り組みます。

#### 主な取組

(1) 相談支援の充実		在宅医療・生活支援センター
概要	がん患者と家族からの相談に対して、適切な対応が図れるように人材育成等を行います。	
3年間の取組	がん患者と家族からの相談に応じる多職種の職員を対象とした研修を実施し、対応力の向上を図るとともに、支援者間の顔の見える関係づくりを進めます。また、相談窓口等をまとめたリーフレットを作成し、相談内容に応じた窓口を適切に案内します。	
(2) 緩和ケア等の普及啓発		在宅医療・生活支援センター 健康推進課
概要	がんと診断されたときから、患者と家族が病気に伴う心と体の痛みを和らげられるように、緩和ケア等の普及啓発を図ります。 また、働く世代のがん患者に対し、がんになっても働き続けることができるように情報を提供し、がんになっても自分らしく安心して暮らせるよう支援します。	
3年間の取組	緩和ケアに関する講座を開催するほか、口腔ケア等のリーフレットを作成し、がん患者と家族への周知を図ります。また、仕事と治療の両立を支援するため、経験者等によるセミナーを開催するとともに、働きやすい職場づくりの促進に向けて、区内企業への普及啓発に取り組みます。	



(3) アピアランスケアの支援		在宅医療・生活支援センター 健康推進課
概要	がんになっても、治療を受けながら、がん罹患する前と変わらず自分らしく生活できるように、脱毛や乳房の切除などの外見（アピアランス）の変化に起因する苦痛を軽減するためのアピアランスケアを支援します。	
3年間の取組	がん治療に伴う外見（アピアランス）の変化で悩みを抱えている患者が購入等したウィッグ・胸部補整具の費用を助成し、心理的及び経済的な負担軽減を図ります。	

## 地域医療体制の充実

- 救急医療体制の更なる充実を図るため、小児急病診療を含めた医科・歯科の救急医療の確保に取り組みます。また、災害発生時には緊急医療救護所<sup>※60</sup>の円滑な設置・運営を行い、非常時にも必要な医療が安心して受けられる環境づくりを進めます。
- 高齢者等の在宅医療については、在宅療養者が住み慣れた地域で安心して医療を受けられるように、ICT等を活用して在宅医療と介護の連携を強化します。
- 軽症から重篤な症状まで病状に適した医療を円滑に受けることができるように、地域医療連携を推進していくとともに、かかりつけ医等の普及・定着について取組を進めます。
- 障害者の地域医療体制については、専門医療から身近な地域医療への移行支援や関係機関の連携強化により、在宅医療体制の強化を進めます。

### 現状と課題

- 少子高齢化の加速に伴い各病院の機能分化が進み、地域医療の提供体制が大きく変化することが見込まれます。そのため、かかりつけ医等による日頃の健康管理を推進するとともに、区がこれまで培ってきた地域医療体制を発展させ、区民が安心して医療を受けられる体制づくりが必要です。
- 医師の働き方改革等により、特に不足する傾向がある小児急病診療を含めた医科・歯科の救急医療の確保等により、更なる救急医療体制の充実を図っていく必要があります。
- 災害時の医療体制については、医療機関との連携・強化と併せて、進歩の著しいICTの活用を含めた通信体制の拡充に取り組む必要があります。
- 高齢者人口の増加に伴い、在宅医療のニーズが高まっており、在宅療養者が安心して医療を受けられるように、在宅医療と介護の連携を強化していく必要があります。
- 障害者の地域医療体制の整備については、在宅への移行に向けた支援や、かかりつけ医が対応しやすい体制整備に向けて取り組んでいく必要があります。

※60 緊急医療救護所：大地震等の災害が発生し、多数の傷病者が発生したときは、発災後おおむね72時間までに開設する救護所であり、主に軽症者の治療を行う

## 目指す姿

- かかりつけ医等による日頃の健康管理が推進され、区民が安心して医療を受けられる環境が整っていると同時に、休日等の医療や相談の体制が充実し、区民の救急医療体制に対する安心感が増えています。
- 医療機関等関係機関の連携・協力により、災害時における緊急的な医療体制が確保されるとともに、災害時要配慮者等に対する必要な支援体制が整備されます。
- 在宅医療と介護の連携が図られるなど、在宅療養者が安心して医療を受けられる体制が整っています。
- 在宅訪問診療所と地域基幹病院が連携し、障害者が身近な地域で診療を受けられる体制が確保されています。

## SDGsのゴールとの関係



## 成果指標の現状と目標値

指標名	単位	現状値	目標値	
			9年度 (2027)	12年度 (2030)
(1) かかりつけ医療機関がある区民の割合 【区民意向調査】	%	63.7 《5年度》	64.0	65.0
(2) 救急医療体制に安心感を持つ区民の割合 【区民意向調査】	%	71.3 《5年度》	78.0	80.0
(3) 在宅医療を受けた人数【在宅療養支援診療所、 在宅療養支援病院に係る報告書（7月～6月実績）】	人	9,542 《4年度》	9,700	9,900

## 施策を構成する事業

事業	
1	地域医療連携の推進とかかりつけ医等の定着
2	救急医療体制の充実
3	災害時保健医療体制の充実
4	在宅医療体制の充実
5	障害者の地域医療体制の整備

## 【1】地域医療連携の推進とかかりつけ医等の定着

### 事業の方向性

- 杉並区医師会等と協力し、かかりつけ医等の普及・定着と、地域の医療機関同士の連携を推進するとともに、医療安全の確保に務め、区民が安心して医療を受けられる体制づくりに取り組みます。

### 主な取組

(1) 地域医療連携の推進		健康推進課
概要	<p>少子高齢化の加速に伴い各病院の機能分化が進み、地域医療体制が大きく変化しています。地域医療構想調整会議に積極的に参加し、区内医療機関と連携を取りながら、地域医療の充実を図ります。</p>	
3年間の取組	<p>東京都が設置した地域医療構想調整会議は、都民、東京都、区市町村、医療機関、保険者等が参加し、構想区域<sup>※61</sup>ごとに不足する医療について、現状と課題を共有しながら、具体的な対応策を話し合う場です。区は、地域医療構想調整会議に積極的に参加し、区内外の病院との医療連携を推進します。</p>	

(2) 医療安全の確保		健康推進課 生活衛生課
概要	<p>区民が安心して医療を受けられるよう、医療法等に基づく監視指導を実施し、医療機関における医療安全の体制整備を推進します。</p> <p>医療機関への相談・苦情に応じることにより、区民が安心して医療を受けられる環境を整えていきます。</p>	
3年間の取組	<p>診療所・歯科診療所等に立ち入り、衛生面や安全面について監視指導を行います。また、医療事故や感染症等の医療安全の確保に役立つ情報を、医療機関等へ区ホームページ上で適宜提供します。</p> <p>杉並区医療安全相談窓口において、相談者（匿名）からの診療内容や健康に関する電話相談を受け、区民の医療に関する疑問や不安の解消に努めるとともに、区内の診療所等に対する苦情や要望などを当該診療所等に伝達し、</p>	

※61 構想区域：将来の機能区分ごとの必要病床数を算出するための区域。都の構想区域は二次保健医療圏（必要な入院病床数や診療体制を圏内で基本的に確保し、包括的な保健医療サービスを提供する、複数の区市町村を単位とする圏域）に一致する。杉並区は新宿区、中野区とともに区西部構想区域に属する

	患者と診療所等の良好な関係の構築を支援します。また、杉並区医療安全推進連絡協議会 <sup>※62</sup> での情報共有や、監視指導と連携した取組で、区民が安心して医療を受けられる体制づくりを推進します。
--	--

(3) 歯科保健医療センターの運営		健康推進課
概要	<p>一般の歯科診療所では受診が困難な障害者や有病の高齢者等が、歯科治療や健診等を受けることができる場を提供します。</p> <p>また、身近にかかりつけ歯科医を持ち、気軽に相談できる環境をつくりま</p>	
3年間の取組	<p>一般の歯科診療所では受診が困難な障害者や有病の高齢者等が、安心して歯科治療等を受けられるよう、杉並保健所内に杉並区歯科保健医療センターを設置し、歯科保健及び歯科診療事業等を東京都杉並区歯科医師会に委託して運営します。また、地域の歯科医療機関との連携により、かかりつけ歯科医の普及を図ります。</p> <p>杉並区歯科保健医療センターの事業を円滑かつ適切に実施するため、委託先である東京都杉並区歯科医師会と事業運営連絡会の開催などを通じて連携を図ります。</p>	

(4) かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師の普及・定着		健康推進課
概要	<p>区民が、身近な地域において日常的な医療の提供や健康管理に関する相談等を受けられるよう、かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師の必要性について普及啓発し、定着を推進します。</p>	
3年間の取組	<p>国では国民と医療を守るために「上手な医療のかかり方」を推進しています。かかりつけ医を持つことで日頃の健康状態を知ってもらえる、病気の予防や早期発見・治療ができる、必要に応じて適切な医療機関を紹介してもらうこと等ができます。こうしたメリットを、区ホームページや各種イベント、健康診査等でのチラシ配布などにより周知していきます。</p>	

※62 杉並区医療安全推進協議会：地域における医療の安全と信頼を高め、医療の質を向上させることを目的として設置し、杉並区医師会や医療機関等の委員により、医療安全相談窓口の運営や医療安全の推進等に関して協議している

## 【2】救急医療体制の充実 実

### 事業の方向性

- 病院・診療所の休診日等に対応するため、医療機関案内・相談サービスや内科・歯科の急病診療運営により救急医療体制を確保するとともに、小児急病診療については、診療体制の充実について検討します。また、緊急時に備え、迅速・正確に応急手当を行える救急協力員（すぎなみ区民レスキュー）<sup>※63</sup>の養成や、応急手当の普及・啓発活動を通じて地域における初期救急対応力の向上を図ります。

### 主な取組

(1) 急病医療情報センターの運営		健康推進課
概要	平日の夜間や休日など、病院・診療所等の診療時間外における急な体調不良や小児急病の相談に、専門の看護師・保健師が電話により対応します。また、受診可能な医療機関の案内や相談に対応していきます。	
3年間の取組	区民の急病時の不安解消や安心して医療が受けられるよう、急病医療情報センターを運営し、区公式ホームページやチラシなどで周知していきます。	

(2) 急病診療体制の確保		健康推進課
概要	<p>病院・診療所の休診日等に対応するため、杉並区休日等夜間急病診療所・杉並区歯科保健センター（歯科休日急病診療）・杉並区休日等夜間調剤薬局において、一次的な急病対応を行うとともに、区内診療所で輪番による内科・小児科の診療を実施します。</p> <p>小児急病診療については、一般の医療機関の診療時間外においても小児科を受診できる体制を整えるため、委託により東京衛生アドベンチスト病院に、平日夜間・休日の時間帯を中心とした小児初期急病診療枠を確保します。</p>	
3年間の取組	病院・診療所の休診日等に対応しながら、医師会、関係病院と協議し、急病診療事業の充実や小児病床確保による小児救急医療体制の充実について検討します。	

※63 救急協力員（すぎなみ区民レスキュー）：地域の初期救急対応力の向上を図るため、東京消防庁が認定した普通救命講習などの認定証を取得した方で、区の救命救急制度に関する講義を受講し、区に登録された区民等

(3) 初期救急対応力の向上		健康推進課
概要	区民等の応急手当の知識と技術の普及・啓発を図るとともに、AED <sup>※64</sup> （自動体外式除細動器）の適切な維持管理を継続し、初期救急の体制整備を図っていきます。	
3年間の取組	<p>多数の区民が集まる区の施設を中心に配置した、初期救急に効果的なAEDを維持・運用します。</p> <p>また、心肺停止等緊急時に迅速かつ的確に応急手当を行える救急協力員を養成して増やすとともに、区職員に対する救命救急講習を実施するなど、救命救急の普及を図ります。</p> <p>さらに、初期救急対応力の向上に向けて、区民の自発的な救命救急講習活動への支援など、より効率的で地域の実情に合った取組を進めます。</p>	

<目標及び指標>

指標	現状値	目標		数値の出典
		令和9年度 (2027)	令和12年度 (2030)	
救急協力員の 新規養成者数	544名 (令和5年度)	新規2,000名	新規3,500名	事業実績

※64 AED：自動体外式除細動器。心室の細動で全身に血液を送れないとき電気ショックを与えて、正常な機能を回復させる装置



### 【3】災害時保健医療体制の充実 実

#### 事業の方向性

- 災害発生時に災害拠点病院<sup>※65</sup>等に開設する緊急医療救護所が円滑に運営されるよう、医薬品等の整備や医療救護訓練等を通して、関係医療機関との協力体制を強固なものにしていきます。併せて、災害時要配慮者等（人工透析患者、人工呼吸器使用患者、妊産婦等）に対する必要な支援体制の整備に向けて、関係機関と検討を進めます。また、発災時における急性期以降（発災後72時間以降）の医療体制について検討します。さらに、災害発生時における、ICTを活用した新たな災害保健医療体制の仕組みづくりについて検討していきます。

#### 主な取組

(1) 緊急医療救護所備蓄品の整備等		健康推進課
概要	大規模災害が発生した時に円滑に医療救護活動が行えるよう、必要となる医薬品の確保や医療資器材等に係る経費を一部補助します。	
3年間の取組	大規模災害が発生した時には、災害拠点病院等 11 か所の敷地内に緊急医療救護所を開設します。その際に、円滑に医療救護活動が行えるよう、必要となる医薬品の確保や医療資器材等を整備します。	

(2) 災害拠点病院等と連携した医療救護訓練の実施		健康推進課
概要	緊急医療救護所に該当する 11 か所に対し、これまでの医療救護訓練の結果等を踏まえ、複数の災害拠点病院等における同時訓練や、病院や関係機関等との災害時の連絡調整訓練を行うなど、より実践的な医療救護訓練を実施します。	
3年間の取組	災害発生時に 11 か所の緊急医療救護所が円滑に運営されるために、複数の緊急医療救護所同時訓練など実効性のある訓練を実施することに加え、常に改善点の検証を行うとともに、杉並区災害医療運営連絡協議会を中心に関係機関との連携体制を更に強化していきます。	

※65 災害拠点病院：災害発生時に主に重症者の治療・収容を行う病院

<b>(3) 医療救護が必要な災害時要配慮者等の支援体制の充実</b>		<b>健康推進課</b>
概要	災害時要配慮者等（人工透析患者、人工呼吸器使用患者、妊産婦等）に対し、必要な支援体制の整備をしていきます。	
3年間の取組	<p>災害時透析医療救護体制について透析患者等に周知するとともに、区内透析医療機関間での通信訓練等を通してより実行性のあるものにしていきます。</p> <p>災害時周産期医療救護体制についても産婦人科医療機関等への制度周知など必要な支援体制を整備していきます。</p> <p>また、他の災害時要配慮者等についても必要な支援体制の整備に向けて、関係機関と検討を進めます。</p>	

<b>(4) 急性期以降の医療救護保健体制の整備</b>		<b>健康推進課</b>
概要	急性期以降（発災後 72 時間以降）、医療ニーズが高く医療機能が回復していない地域などに、状況に応じて震災救援所に医療救護所を開設し、医師会等と協力して、医療体制を確保します。また、震災救援所等における避難者への保健対策として、区の保健活動班等が巡回し、健康相談や衛生管理、感染症対策等に取り組みます。	
3年間の取組	災害時に、迅速かつ的確に保健活動が展開できるよう、保健師の具体的な活動内容や発災時の受援体制等について、災害時の保健活動マニュアルをもとに、平時から対応力向上に向けた取組を行い、災害時の保健活動体制の充実を図ります。	

<b>(5) ICTを活用した新たな災害保健医療体制の構築</b>		<b>健康推進課</b>
概要	ICTを活用した災害時の保健医療活動体制を整備していきます。	
3年間の取組	災害発生時に使用する無線・衛星電話等の通信手段に加えて、通信が混雑しがちな災害時においても通信が行いやすい地域BWA <sup>※66</sup> 等による文字通信手段を活用し、被災者の健康情報の共有やDMATなど外部関係者との情報共有について新たな災害保健医療体制の構築を図り、災害発生時における保健医療体制の更なる充実を目指します。	

※66 地域BWA：2.5GHz 帯の周波数の電波を使用し、地域の公共の福祉の増進に寄与することを目的とした電気通信業務用の無線システム。BWAはBroadband Wireless Accessの略

## 【4】在宅医療体制の充実 実

### 事業の方向性

- 在宅療養者が住み慣れた地域で安心して医療を受けられるように、在宅療養者への支援を充実させるほか、医療と介護の連携強化や在宅医療の普及啓発に取り組みます。

### 主な取組

(1) 在宅療養者への支援の充実		在宅医療・生活支援センター
概要	在宅療養者が安心して日常の療養生活を送れるように支援するほか、在宅療養者の病状が急変した時に適切な対応が行われるようにします。	
3年間の取組	在宅医療に関する相談を「在宅医療相談調整窓口」において受け付けるほか、在宅医療を実施している医療機関等の情報を「在宅療養ブック」などを通じて周知します。 また、在宅療養者の一時的な受け入れを行っている後方支援病床の協力病院等と連携して、在宅医療の関係者に後方支援病床の周知を図ります。	

(2) 医療と介護の連携強化		在宅医療・生活支援センター
概要	医療と介護の両方を必要とする在宅療養者が安心して療養生活を送れるようにするため、医療と介護の連携強化を図ります。	
3年間の取組	医療・介護の関係者による在宅医療地域ケア会議や多職種の職員を対象とした研修等を通じて、関係者間の顔の見える関係づくりや人材育成を進めるほか、杉並区医師会が運営するICTを活用した多職種連携ネットワークシステムへの支援を通じて、関係者が在宅療養者等の情報を効率的に共有できるようにします。 また、すぎなみガイドラインに基づく情報提供書等を用いて、医療・介護の関係者間で入退院時の情報共有を図ります。	

(3) 在宅医療の普及啓発		在宅医療・生活支援センター
概要	在宅医療の普及啓発を通じて、看取り等への理解を広め、人生の最終段階における意思決定を支援します。	
3年間の取組	在宅医療に関する講演会を開催するほか、区の取組等を紹介する広報誌「在宅医療地域ケア通信」を定期的に発行し、区民が在宅での看取り等について十分に認識・理解した上で、人生の最終段階における意思を医療・介護の関係者等と共有できるようにします。	

## 【5】 障害者の地域医療体制の整備 実

### 事業の方向性

- 小児期の専門医療機関に通う障害児が成長し、成人の障害者を診療できる医療機関に受診先を変更する際や、障害者が加齢により身近な医療機関に受診先を変更する際に、地域の医療機関にスムーズに移行できるよう、訪問診療への移行に向けた支援や、かかりつけ医が対応しやすい体制整備に取り組んでいきます。

### 主な取組

(1) 移行期医療支援の促進		障害者施策課
概要	区内の在宅訪問診療所と地域の救急医療機関が連携し、訪問診療や緊急時の入院等、障害者の移行期医療 <sup>※67</sup> 支援を推進する体制を整備します。	
3年間の取組	<p>移行期医療の充実に向けた検討会を立ち上げ、ICTを活用した情報共有や他職種連携について検討し、在宅療養提供体制を推進する体制を整備します。</p> <p>医療的ケア児（者）や障害者の訪問診療に対応できる医療機関の情報を区公式ホームページ等で区民に周知します。</p>	
(2) 移行期医療に対する保護者等への普及啓発		障害者施策課
概要	小児を中心とした医療から、成人を対象とする医療に切り替えていくことに困難を感じる患者や家族は少なくありません。そのため患者が医療関係者に対して相談しやすい環境を整え、安心して転科ができるよう双方に向けた講演会等を実施します。	
3年間の取組	家族や医療機関向けに移行期医療をテーマとした講演会を実施するほか、家族の相談者である医療や福祉の関係者についても理解が進むよう、自立支援協議会や特定相談支援事業所連絡会等を活用した普及啓発を行います。	

※67 移行期医療：小児を中心とした医療から、成人を対象とする医療に切り替えていく過程

(3) 重症心身障害児の短期入所先の確保		障害者施策課
概要	人工呼吸器を使用する医療的ケア児や重症心身障害児が緊急時等に利用できる短期入所先を医療機関等に確保します。	
3年間の取組	<p>医療型短期入所先の確保に向け、区内の医療機関に対し、短期入所に関する情報提供を行います。</p> <p>また、医療的ケア児（者）及び重度心身障害児（者）とその家族の在宅医療の一層の安心を図るため、医療型短期入所先と在宅訪問診療所の連携について医療機関等と検討を行います。</p>	



## 健康危機管理の推進と安全な環境衛生の確保

- 多様化・複雑化する健康危機に的確に対応するため、平常時から計画的な保健所体制の整備（強化）を進めるとともに、区内関係機関との協力体制の構築に取り組みます。また、発生時には、国、東京都、消防、警察、医療機関等との連携体制を確保します。
- 感染症対策については、「杉並区感染症予防計画」に基づき、防疫体制の見直し、医療機関との更なる連携や検査体制の強化を図るとともに、区民の感染症に対する予防知識を向上させるための情報発信や啓発活動を行っていきます。
- 食品衛生、環境衛生、薬事衛生など保健所が担う各種衛生業務において、関係施設への監視指導や普及啓発に取り組みます。また、科学的根拠に基づく指導・助言を行うため、迅速かつ正確な衛生検査体制を確保します。
- 東京都獣医師会杉並支部や杉並区動物適正飼養普及員（杉並どうぶつ相談員）<sup>※68</sup>と協力し、動物愛護と都市における動物飼養ルールの普及啓発や災害時の動物救護対策等の取組を進めます。

### 現状と課題

- 世界各地で区民の健康や安全の脅威となる様々な新興・再興感染症が発生しています。国際化の一層の進展により、これらの感染症が国内で発生するリスクにさらされています。新興・再興感染症や食中毒など、区民の健康や安全の脅威となる健康危機が生じた際に、迅速な対応を行う体制の整備が必要です。
- 区民が、日頃から健康危機に関する意識を持ち、発生時においても適切に行動することができるよう、正しい知識や情報発信を進めることも重要です。
- 動物愛護と都市における動物飼養ルールの普及啓発や災害時のペット救護対策など、区民や関係機関を巻き込んで動物と共生できる地域社会の実現に向けた取組を推進していくことが求められています。

※68 杉並区動物適正飼養普及員（杉並どうぶつ相談員）：動物の飼い方やマナーの向上に関する普及啓発活動を行う区民ボランティア。地域の身近な相談員として、区と協働して、動物の愛護及び適正な飼養を推進するための各種の活動を行う



## 目指す姿

- 今後も起こり得る新興・再興感染症の発生に対し、平常時からの備えができており、健康危機発生時に迅速かつ的確に対応できる体制が確保されています。
- 区民自らが、感染症や食中毒など健康危機に関する正しい知識や情報を持ち、発生時においても適切に行動することができます。
- 区民が健康かつ安全に暮らすことのできる衛生環境が確保されています。
- 動物に対して様々な価値観を持つ区民同士が互いに理解し合うとともに、人も動物も共に健やかに暮らしていきける地域社会づくりの取組が充実しています。

## SDGsのゴールとの関係



## 成果指標の現状と目標値

指標名	単位	現状値	目標値	
			9年度(2027)	12年度(2030)
(1) 保健所職員等(IHEAT要員含む)に対する研修及び訓練の年間実施回数	回	1 《5年度》	1回以上	1回以上
(2) 食中毒発生件数	件	8 《5年度》	減少	減少

## 施策を構成する事業

事業	
1	健康危機管理体制の強化
2	感染症対策の推進
3	食の安全対策の推進
4	環境衛生の確保
5	医薬品等の安全確保
6	試験検査による安全確保
7	動物と共生できる地域社会づくりの推進

## 【1】健康危機管理体制の強化

### 事業の方向性

- 大規模な食中毒や新興・再興感染症など、区民の生命や健康が脅かされるような健康危機に対し、関係機関との緊密な連携のもと、有事を想定した平時からの計画的な協力体制の確保や健康危機発生時に迅速かつ的確に対応できる体制の強化を図ります。

### 主な取組

(1) 健康危機発生時における保健所内及び関係機関との連携協力体制の整備・確保		健康推進課 生活衛生課 保健予防課 保健サービス課
概要	健康危機発生時に早期に的確な対応が為せるよう、保健所内部の連携体制の強化を図ります。また、地域の医療機関や支援機関、東京都などの関係機関との協力・連携体制を整備します。	
3年間の取組	健康危機発生時に保健所対策本部となる杉並保健所健康危機管理対策会議を定期開催し、有事に実効性のある機能が発揮できるよう体制を再構築します。また、地域の医療機関や支援機関と必要に応じて協定等を結び、有事の際の協力体制を確保します。そのほか、情報共有や連携体制の強化を図る目的で連絡会等を開催し、平時から、顔の見える関係づくりに努めます。	
(2) 職員の健康危機管理対応力の向上		健康推進課 生活衛生課 保健予防課 保健サービス課
概要	様々な健康危機に対して、保健所職員が一定の知識を持ち業務遂行できるよう体系だった研修の実施やマニュアルを整備します。	
3年間の取組	健康危機の種別ごとに、受援も含めた具体的なマニュアルを作成、整備しマニュアルに基づく職員向けの研修や訓練を実施します。また、訓練の効果を検証し、明らかになった課題や話題になっている最新の情報を研修やマニュアルに反映させるなど、職員の対応力向上に努めます。	
(3) 災害時保健医療体制の充実〔再掲→P95〕		健康推進課

## 【2】感染症対策の推進 実

### 事業の方向性

- 新型コロナウイルス感染症への対応を教訓に、今後も起こり得る新興・再興感染症に適切に対処するため、「杉並区感染症予防計画」に基づき、保健所職員の体制整備、検査の実施体制等の強化を推進するとともに区内医療機関との更なる連携強化を図ります。平時における感染症対策として、集団発生に対する予防対策や結核及びH I Vを含む性感染症の患者の早期発見のための取組や支援等を行います。また、区公式ホームページ等を活用して、迅速な情報発信、予防接種に関する啓発活動などに取り組みます。

### 主な取組

(1) 新型インフルエンザ等感染症対策の推進		保健予防課 健康推進課
概要	新型インフルエンザを含む新興・再興感染症対策については、保健所職員等の人材育成や個人防護具など防疫用備品を確保し適切に備蓄するなど防疫体制を強化します、また、平時から杉並区医師会等の関係機関と連絡調整体制を確保するなど連携強化を図ります。	
3年間の取組	新興・再興感染症の発生等の感染症による健康危機に迅速かつ適切に対応するため、保健所職員等への研修や実践型訓練を実施するとともに、保健所業務に必要な防護具等の備蓄品を計画的に購入し、適切に準備を進めます。 また、区内医療関係機関との連絡会を適宜開催し、意見交換及び情報共有を図ります。	

(2) 感染症予防計画の施策推進		保健予防課 健康推進課 生活衛生課
概要	令和6年度より施行した「杉並区感染症予防計画」に基づき、今後も起こり得る新興・再興感染症の感染拡大時に備えるため、保健所職員の体制整備や検査の実施体制等の防疫体制の強化を図るとともに業務のデジタル化を推進します。また、令和6(2024)年度に医療関係機関と締結した連携協定に基づき、連携を強化します。	

3年間の取組	<p>新興・再興感染症の感染拡大時において迅速かつ的確に対応するため、感染症業務に対応できる保健師の育成に努めます。</p> <p>検査体制においては、平時から検査機器の整備や検査試薬等の備蓄に加え、検査手技訓練を行うなど、検査体制の確保・充実に努めるとともに病原体検査体制の強化を図るため、保有している検査機器を計画的に更新します。</p> <p>また、新型コロナウイルス感染症対応時に導入し、令和6(2024)年度に改修した「すぎなみ感染症患者等情報管理システム」を運用し、平時から業務のデジタル化を推進します。</p>
--------	--

(3) 感染症対策の強化	保健予防課
概要	<p>集団発生のリスクが高い乳幼児、児童、障害者、高齢者などの施設等への感染症予防と感染拡大防止策の周知を図るとともに、区民への予防知識の普及啓発を積極的に行います。</p> <p>結核は、依然として注意を要する感染症であり、患者は都市部に集中していることから、定期健診や接触者健診による結核の早期発見、発病予防に努めるとともに、医療機関等と連携を図りながら、服薬・療養の支援を行います。</p> <p>輸入感染症<sup>※69</sup>については、海外旅行者の増加や国際交流の進展により増加傾向にあることから、区民への情報提供や相談を行い、発生時には積極的疫学調査等適切に対応し、感染症の拡大防止を図ります。</p> <p>また、H I V感染症や梅毒などの性感染症については、検査の実施や予防知識の普及啓発を進めます。</p>
3年間の取組	<p>社会福祉施設等における集団発生を防ぐため、施設への訪問指導や区ホームページ等を活用した予防対策の普及啓発を行うなど感染拡大防止に努めます。</p> <p>輸入感染症については、国内外の感染症の発生動向を注視し、情報収集・分析を行い、区民及び医療機関等へ情報提供するとともに、海外旅行等が増える時期に合わせ、予防知識などの普及啓発を適切に行います。</p> <p>H I V感染症や梅毒などの性感染症については、早期発見のため匿名での無料検査の実施や区民が自ら感染を予防できるよう知識の普及啓発を進めます。</p>

※69 輸入感染症： Dengue熱や細菌性赤痢など日本国内では発生がない、または発生が少なく流行していない感染症で、海外では常在し流行している感染症

(4) 予防接種事業の推進		保健予防課
概要	<p>感染症のまん延や感染時の重症化を防止するため、予防接種法に基づく子どもや高齢者等を対象とした定期接種等について、予防接種に関する正確な情報提供や接種勧奨を行い、接種率の向上を図ります。また、おたふくかぜや帯状疱疹ワクチンなどの任意接種の接種費用助成を行い、区民の感染症予防に向けた更なる取組を推進します。</p>	
3年間の取組	<p>定期接種の着実な実施に向け、区医師会や区内医療機関等の関係機関と十分に連携し接種体制を確保するとともに、予防接種による効果やリスク等、予防接種に関する正しい知識の普及啓発を行い接種率の向上に努めます。</p> <p>また、任意接種についても接種費用助成を適切に実施します。</p>	

## 【3】食の安全対策の推進

### 事業の方向性

- 区民の食の安全・安心を確保するため、食品等事業者への監視指導や、食品衛生に関する正しい情報の普及啓発等により、食品による健康被害の未然防止を図ります。食中毒等の発生時には迅速に対応し、健康被害の拡大防止及び再発防止に努めます。特に、抵抗力の弱い小児・高齢者の食の安全確保や、生食肉による食中毒対策に重点を置いて取り組みます。
- 食品等事業者に対し、HACCP（ハサップ）に沿った食品衛生管理の取組を支援します。併せて、食品の安全に関して、区民、食品等事業者、行政の三者によるリスクコミュニケーションを進めることにより、総合的な食の安全対策を推進します。

### 主な取組

(1) 食中毒対策の推進		生活衛生課
概要	<p>腸管出血性大腸菌、ノロウイルス、カンピロバクターをはじめとする食中毒を防ぐため、食品等事業者に対する監視指導を実施し、区内に流通する食品の安全性の向上を図ります。特に、「小児・高齢者の食生活安全確保」、「生食肉対策」に重点を置き、杉並区食品衛生協会等関係機関と連携を図りながら食中毒対策を進めます。また、多発するアニサキス（魚の寄生虫）による食中毒についても、予防策の周知を図ります。</p> <p>併せて、食品等事業者及び区民に対し、食中毒予防等の食品衛生の情報発信に努めます。</p>	
3年間の取組	<p>小児・高齢者等抵抗力の弱い集団を対象とする施設（小中学校・保育園・福祉施設など）について重点的に監視指導を実施します。また、加熱不十分な肉による食中毒を防ぐため、居酒屋等をはじめとする施設に立ち入り、取扱状況の確認や加熱調理方法等について重点的に監視指導を行います。また、店舗の営業時間に合わせ、夜間にも立入検査を実施します。なお、食中毒を発生させた施設や食品の取扱方法等が不適切な施設に対しては、改善指導等を行い、衛生上の危害除去及び再発防止を図ります。</p> <p>また、食品等事業者を対象に、正しい知識の習得を目的とした衛生講習会を計画的に実施します。区民に対しては、区ホームページ等を活用し、食中毒予防等について情報提供や注意喚起を行います。</p>	

<b>(2) 食品等事業者の自主的衛生管理の推進</b>		<b>生活衛生課</b>
概要	食品等事業者に対し、HACCP（ハサップ）に沿った衛生管理について正確な情報を提供するとともに、具体的手法の習得に向けた支援を行います。	
3年間の取組	食品等事業者を対象に、各種講習会等を通じてHACCP（ハサップ）に沿った衛生管理等について、最新の情報や技術を提供します。 また、施設監視等を通じて、衛生管理計画の内容や実施状況を確認し、必要な助言・指導を行うことにより、制度の定着を図ります。	

<b>(3) 食品添加物の適正使用及び食品の適正表示の確保</b>		<b>生活衛生課</b>
概要	食品添加物による違反をなくすため、区内食品製造施設等への監視指導を実施し、添加物の使用状況を把握するとともに、適正使用について指導します。 また、食品表示法に基づく適正表示について、監視指導を行います。	
3年間の取組	区内食品製造施設に立ち入り、使用される添加物の実態を把握するとともに、その使用方法を確認し、適正な表示がなされているか検査します。併せて、アレルギー表示及び遺伝子組換え食品についても検査を行います。 その他の区内食品取扱施設についても、食品表示法に基づく表示が適正に行われているか検査を行います。 なお、不適切な表示等が確認された施設に対しては、改善指導を行い、衛生上の危害除去及び再発防止を図ります。	

<b>(4) リスクコミュニケーションの推進</b>		<b>生活衛生課</b>
概要	区民の食に対する安全を確保し、不安を解消するため、区民への情報提供、情報の共有化を進め、区民、食品等事業者、行政の三者によるリスクコミュニケーションを推進します。	
3年間の取組	区公式ホームページやリーフレット等による情報提供に努めるとともに、消費者・事業者・行政の三者がそれぞれの立場で食の安全を考え、意見交換を行うため、食の安全を考えるシンポジウムや三者の意見交換会を開催します。	



## 【4】環境衛生の確保

### 事業の方向性

- 環境衛生の維持、向上を図り、健康被害を防止するため、理容所・美容所・クリーニング所、公衆浴場、旅館、興行場、特定建築物、プール、墓地等の環境衛生関係営業施設や、飲料用貯水槽を経由して給水する施設への監視指導を実施します。また、住宅の室内環境（ダニアレルゲン等）の調査と助言を行います。

### 主な取組

(1) 環境衛生関係営業施設の衛生確保と住宅宿泊事業（民泊）の適正運営の確保		生活衛生課
概要	<p>区民が安心して利用できる衛生的な環境衛生関係営業施設とするため、監視指導を実施します。また、多様化する営業形態に適した衛生管理方法を提示するなど、施設の衛生水準の確保・向上を目指すとともに、事業者の自主管理による安全・安心な営業を支援します。</p> <p>住宅宿泊事業（民泊）についても、適正な事業運営を確保するよう指導します。</p>	
3年間の取組	<p>環境衛生関係営業施設に対し、計画的に立入検査等を行うとともに、公衆浴場やプールについては、レジオネラ属菌等の水質検査を実施します。衛生状態が適切に管理されていない施設に対しては改善を指導し、衛生確保を図ります。また、衛生管理向上のための講習会の実施や衛生検査への協力、国等が示す指針の情報提供等を行います。</p> <p>住宅宿泊事業（民泊）については、周辺住民への十分な配慮や、年間事業上限日数を超過することがないように指導します。年間180日の事業日数の上限を超過するおそれのある施設については事業の中止または旅館業への転換を促すなど、宿泊事業の適正化に努めます。</p>	



(2) 安全で良質な飲料水の確保		生活衛生課
概要	<p>飲料用貯水槽のある建物の実態把握に努め、そこで生活する区民が安心して飲料水を飲めるように、建物の所有者・管理者に対して、貯水槽の清掃、日常の衛生管理の方法について指導します。また、水道事業体である東京都水道局と連携し、建物の所有者等に対し、管理が容易で給水事故が起こりにくい、直結給水方式への転換を働きかけます。</p> <p>さらに、建物に給水される飲み水や井戸水について、濁りなどの水質に関する相談に対応します。</p>	
3年間の取組	<p>水道法に基づく簡易専用水道の受検報告等により、飲料用貯水槽設置の建物を把握し、必要に応じて建物の所有者等に対し、衛生管理について指導・助言を行います。</p> <p>また、水質に関する相談に対しては、水質検査機関の案内や、貯水槽設置者に対して管理状況の確認等を行います。</p>	

(3) 快適な住まいづくりの支援		生活衛生課
概要	<p>住宅の室内環境調査を実施し、区民の快適な住まいづくりを支援します。また、区民に対し、快適な住まい方に関する情報提供を行います。</p>	
3年間の取組	<p>住宅の室内環境調査として、ダニアレルゲン調査を実施し、調査結果を踏まえて、清掃や効果的な換気方法等、住まい方に関する助言を行います。</p> <p>また、区民向けの講習会等を実施し、より快適な住まい方に関する助言を行います。</p>	

## 【5】医薬品等の安全確保

### 事業の方向性

- 医薬品、医療機器、毒物劇物及び有害物質を含有する家庭用品による健康被害や事件・事故から区民を守るため、薬局、毒物劇物販売業の店舗等への監視指導、製品の安全確認検査及び情報提供を行います。

### 主な取組

(1) 医薬品、医療機器等の安全確保		生活衛生課
概要	<p>医薬品等による健康被害を防ぐため、国・都など関係機関との連携を図りながら、薬局、医薬品販売業の店舗、医療機器販売業の営業所等に対して監視指導を実施します。併せて、医薬品・医療機器等の製品検査を実施し、適正な品質確保に努めます。</p> <p>また、区民に対し、区ホームページ等を活用し、医薬品や医療機器に関して注意すべき情報を提供します。</p>	
3年間の取組	<p>薬局等の施設に立ち入り、衛生面や安全面について監視指導を行います。近年、濫用等のおそれのある医薬品については、不適正な使用を目的とした複数購入や用法・用量を超える多量服用等の実態が報告されているため、適正な販売について指導を行います。</p>	
(2) 毒物劇物の危害防止		生活衛生課
概要	<p>毒物劇物販売業の店舗に対し、都区合同の一斉監視指導を行い、毒物劇物の適正な受渡しや安全な取扱いができる設備の整備状況を確認します。併せて、盗難等による事件・事故を防ぐため、毒物劇物の安全な保管・管理体制について指導します。</p>	
3年間の取組	<p>一斉監視指導や登録更新等の際に店舗に立ち入り、購入者へのSDS（安全データシート）の提供や、適正な譲渡手続等について監視指導を行います。また、学校や事業所など毒物劇物を取り扱う施設に立ち入り、毒物劇物の保管管理状況等を確認することにより、安全管理体制の確保を図ります。</p>	

(3) 有害物質を含有する家庭用品の安全確保		生活衛生課
概要	有害物質を含有する家庭用品による健康被害を防ぐため、対象となる家庭用品を販売している店舗に立ち入り、品質の確認を行います。	
3年間の取組	有害物質の含有量・溶出量等の基準が定められている家庭用品について、試買検査等を実施します。検査結果が不適になった場合は、製造者への指導等を行います。	

## 【6】試験検査による安全確保

### 事業の方向性

- 感染症・食品・放射能等について、健康被害の拡大防止対策及び、科学的根拠に基づく指導・助言等を行うため、迅速で正確な試験検査を実施します。また、国際化・高度化する検査需要に対応するため、検査体制の維持・強化を図ります。

### 主な取組

(1) 感染症関連検査の実施		生活衛生課
概要	<p>感染症法に係る発生時対応として、腸管出血性大腸菌等について患者及び患者関係者の検査を実施するとともに、保菌者検索事業<sup>※70</sup>による検査を実施します。また、冬季を中心に発生するノロウイルスによる感染症に対し、迅速に対応できる検査体制を維持します。</p> <p>結核、H I V、梅毒等の感染症について、感染拡大防止のため、検査を実施します。併せて、今後、新興・再興感染症等が発生、流行した場合にも、状況に応じて最適な検査を実施していきます。</p>	
3年間の取組	<p>庁内各課からの依頼を受け、継続して検査を実施します。併せて、新興・再興感染症等の健康危機発生時に即応することのできる検査体制の維持・確保を図るため、定期的に検査機器等の動作確認及び保守点検を行うとともに、実践型訓練を年1回以上実施します。</p>	

(2) 衛生微生物検査の実施		生活衛生課
概要	<p>食品や公衆浴場水等について、食品微生物、食中毒細菌、真菌及びレジオネラ属菌の検査を実施します。また、食品の異物等、区民からの食品に関する相談等に対応できる検査体制を維持します。</p>	

※70 保菌者検索事業:食品取扱従事者等を対象として腸管出血性大腸菌O157等の細菌検査を行うことにより、食中毒の未然防止を図る事業

3年間の取組	庁内各課からの依頼を受け、継続して検査を実施します。併せて、区民の不安解消につながる科学的根拠を示すため、食品の異物等の検査にも柔軟に対応することのできる検査体制の維持・確保を図ります。
--------	---

<b>(3) 放射能測定の実施</b>		<b>生活衛生課</b>
概要	空間放射線量率の測定や、小中学校・保育園等の給食食材等に含まれるセシウム等の放射性物質を測定し、その結果を区ホームページ等で公表します。	
3年間の取組	空間放射線量率の測定や、給食食材等の放射能測定を継続して実施し、区民の健康不安の解消を図ります。	

<b>(4) 検査情報収集・精度管理の充実</b>		<b>生活衛生課</b>
概要	健康危機発生時の検査に即応するため、試験検査に関連する最新の情報を収集し、検査技術の維持・向上に努めます。また、検査の信頼性を確保するため、精度管理を計画的に実施します。	
3年間の取組	国、都及び地方衛生研究所が主催する会議や研修等に参加し、試験検査に関する最新情報を収集します。また、検査の精度管理については、区職員による検査精度の確認及び評価を計画的に行うとともに、厚生労働省が認めた第三者機関等による精度管理調査を受けます。	

## 【7】動物と共生できる地域社会づくりの推進



### 事業の方向性

- 動物に対して様々な価値観を持つ区民同士が理解し合うとともに、動物が命あるものとして尊重され、人のよきパートナーとして幸福で健康な生涯を送ることができるよう、東京都獣医師会杉並支部及び杉並区動物適正飼養普及員（杉並どうぶつ相談員）等と協力し、動物愛護と都市における動物飼養ルールの普及啓発や災害時のペット救護対策等の充実を図ります。

### 主な取組

(1) 動物の適正飼養ルールの普及啓発		生活衛生課
概要	ペットの飼い主やこれから飼おうとする人に対し、杉並どうぶつ相談員の地域に根ざした活動等を通して、都市におけるペットの適正な飼い方や終生飼養、動物愛護精神について、普及啓発を行います。	
3年間の取組	犬のしつけ方教室や動物愛護週間事業での講演会等の開催、都市における適正飼養ルールの冊子等の作成・配布等を通して、適正飼養の周知を図ります。	
(2) 飼い主のいない猫を増やさない活動支援事業の実施		生活衛生課
概要	東京都獣医師会杉並支部の協力を得て、「飼い主のいない猫を増やさない活動支援事業 <sup>※71</sup> 」を実施します。また、杉並どうぶつ相談員と共に、飼い主のいない猫を適正に管理する個人・ボランティアグループを育成・支援します。 このような取組により、不妊・去勢手術の促進、餌場・フン等の適正管理を推進し、飼い主のいない猫の頭数の減少と区民の快適な生活環境の確保に努めます。	
3年間の取組	杉並どうぶつ相談員や東京都獣医師会杉並支部の協力の下、飼い主のいない猫を管理する個人やグループを継続して支援し、不妊去勢手術等繁殖抑制に取り組みます。また、保護・譲渡等に関する相談対応等についても検討します。	

※71 飼い主のいない猫を増やさない活動支援事業：飼い主のいない猫を適切に管理する個人・グループの育成を目的とした事業。「飼い主のいない猫・杉並ルール」を守って活動する個人・グループが管理している猫の不妊・去勢手術等を、区の費用負担の下、東京都獣医師会杉並支部の協力を得て実施する


(3) ドッグランの運営		生活衛生課
概要	都立和田堀公園内に設置した杉並区立ドッグラン広場を運営し、犬を自由に運動させる場を提供するとともに、犬の適正飼養に関する知識の普及啓発を行います。	
3年間の取組	杉並どうぶつ相談員や関係機関と連携し、ドッグランを活用した講座等の開催を通じ、動物愛護及び適正飼養の普及啓発を行います。	

(4) 狂犬病予防の推進		生活衛生課
概要	区民と動物の健康と安全を確保するため、狂犬病の国内発生の危険性について周知を図るなど、人と動物に共通する感染症の知識の普及を進めます。併せて、狂犬病の発生予防とまん延防止のため、狂犬病予防注射の接種率向上に取り組みます。	
3年間の取組	狂犬病予防注射の接種率向上のため、協力動物病院での定期集合注射や未接種の飼い主へ督促を行うとともに、動物愛護週間事業等を通じ、動物由来感染症に関する普及啓発を図ります。	

(5) 災害時におけるペットの救護対策の充実		生活衛生課
概要	災害発生時に、飼い主による同行避難や適正な飼養管理が行われるよう、飼い主や震災救援所関係者等に対して、平常時からの「災害時におけるペットの救護対策」の重要性を普及啓発します。また、杉並どうぶつ相談員や東京都獣医師会杉並支部等の関係機関と連携し、災害発生時の協力体制の整備を進めます。	
3年間の取組	飼い主に対し、平時からの備えや災害時の対応について周知します。また、震災救援所運営連絡会等で関係者に対し、ペット同行避難への理解・協力を求めるとともに、同行避難時に必要となる設営資材について、震災救援所への配備を計画的に進めます。	







## 第4章

---

# 杉並区自殺対策計画（第2次）

# 1 区の自殺対策等について

## (1) 誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して

- 自殺はその多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。
- 自殺に至るまでには多様かつ複合的な問題があることを踏まえ、自殺対策は、誰もが「生きることの包括的な支援」として必要な支援を受けられるようにすることが重要です。自殺は個人的な問題として捉えるのではなく、社会的な問題として捉え、すべての人がかけがえのない個人として尊重される社会、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指します。

## (2) 自殺者の状況

- 我が国の自殺者数は、平成 10(1998)年に年間 3 万人を超え、平成 22(2010)年からは減少傾向に転じたものの 2 万人を超えており、自殺死亡率<sup>※72</sup>は先進国の中で高い水準にありました。令和元(2019)年には自殺者数が 2 万人を下回りましたが、新型コロナウイルス感染症のまん延等による社会情勢や生活環境の変化の影響を受け、女性は 2 年連続して自殺者数が増加、小中高生の自殺者数は令和 2(2020)年が過去最多、令和 3(2021)年が過去 2 番目の水準に達するなど、深刻な状況となっています。

## (3) 国の自殺対策

- 国においては、自殺対策基本法（以下「基本法」という。）を平成 18(2006)年度に制定しました。平成 28(2016)年度には基本法を改正し、「生きること包括的な支援」を基本理念として定めるとともに、「自殺対策計画」の策定が都道府県及び区市町村に義務付けられました。
- また、基本法に基づき、国の自殺対策の指針となる自殺総合対策大綱（以下「大綱」という。）が平成 19(2007)年 6 月に閣議決定しました。平成 24(2012)年度には、全体的な見直しが行われ、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指すことが明記されました。その後、平成 29(2017)年度には基本法改正に基づく改定、令和 4(2022)年度には子どもや若者への対策の推進・強化、女性に対する支援の強化等の改定がなされました。

※72 自殺死亡率：人口 10 万人当たりの自殺者数。自殺死亡率＝年間の自殺死亡者数÷人口×100,000

#### (4) 区における自殺者の特徴

- 国等が公表している資料から、区における自殺者の特徴をまとめると以下のとおりとなります（詳細は資料編 P150 を参照）。

図表 1 区における自殺者の特徴

区分	特徴
男性	① 年代では 50 歳代の自殺者が最も多い ② 職業別では被雇用者に自殺者が多い ③ 自殺の原因・動機は、健康問題、経済・生活問題及び勤務問題が多い ④ 女性の自殺者数の約 2 倍である
女性	① 年代では 20 歳代の自殺者が最も多い ② 職業別ではその他無職者と被雇用者に自殺者が多い ③ 自殺の原因・動機は、健康問題が多い ④ 自殺者のうち、約 4 人に 1 人が自殺未遂歴を有している
若年層 (39 歳以下)	① 10 歳代から 30 歳代の死亡原因の 1 位は自殺である ② 女性の 20 歳代で自殺者数が増加している ③ 就学者のうち、大学生及び専修学校生等の自殺割合が高い

図表 2 【参考】区の自殺者の特徴（JSCP<sup>※73</sup>提供）

自殺者の 特性上位 5 区分	自殺者数 (5 年計)	割合	自殺死亡率 (10 万対)	背景にある主な自殺の危機経路
1 位：男性 40～59 歳 有職同居	44	11.0%	16.2	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺
2 位：男性 20～39 歳 有職独居	29	7.3%	17.4	①【正規雇用】配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺 ②【非正規雇用】（被虐待・高校中退）非正規雇用→生活苦→借金→うつ状態→自殺
3 位：男性 60 歳以上 無職同居	27	6.8%	22.2	失業（退職）→生活苦+介護の悩み（疲れ）+身体疾患→自殺
4 位：女性 60 歳以上 無職同居	25	6.3%	11.4	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
5 位：男性 40～59 歳 無職同居	22	5.5%	119.1	失業→生活苦→借金+家族間の不和→うつ状態→自殺

出典：地域自殺実態プロフィール 2022

※73 JSCP：一般社団法人いのち支える自殺対策推進センター（Japan Suicide Countermeasures Promotion center）。自殺対策に関する情報収集・発信、調査研究等を実施

## (5) 自殺対策の取組と評価

- 区では区内の自殺者数を減らすため、平成 19(2007)年度から区民や地域の関係機関及び国や都と連携し、自殺に関する知識の普及啓発、自殺の危険を示すサインに対応するゲートキーパー<sup>※74</sup>の養成及び心の健康の維持に関する相談・支援の実施並びにうつ病対策などに取り組んできました。
- また、保健、医療、福祉、教育、労働などの分野を超えた総合的な自殺対策を推進するため、令和元(2019)年5月に杉並区自殺対策計画(以下「計画」という。)を策定しました。計画では「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を目指し、施策における数値目標及び成果指標を設定して計画の実行性及び妥当性を評価するとともに、分野を越えた組織的な取組の強化を推進しました。

### ① 数値目標の達成状況

- 令和3(2021)年の自殺死亡率を、平成27(2015)年と比べて15%以下に減少させることとし、平成27(2015)年の自殺死亡率15.7を基準とし、令和3(2021)年の自殺死亡率を13.3以下にすることを数値目標としました。
- 令和元年(2019)年時点での自殺死亡率は12.8となり、数値目標を下回る状況となりましたが、令和2(2020)年から上昇に転じ、令和3(2021)年時点での自殺死亡率は15.7となり、数値目標には至りませんでした。長期化する新型コロナウイルス感染症の影響等で雇用情勢が悪化した事などによる生活苦や、仕事や学校での人間関係に悩みを抱える人が増加したことで、相対的に自殺者が増えたことが、自殺死亡率が再上昇した要因のひとつと考えます。

図表3 数値目標の達成状況

数値目標	平成27(2015)年 実績	令和3(2021)年 目標値	令和3(2021)年 実績
自殺死亡率	15.7	13.3以下	15.7

### ② 成果指標の達成状況

#### ■自殺対策に関心がある人の割合

- 毎年5月、9月、3月を杉並区自殺予防月間に定め、区広報や区ホームページで自殺予防やうつ病対策等に関する周知を行うとともに、自殺予防に関する講演会の開催や、啓発グッズの作成・配布を行うなどの普及啓発を集中的に実施しました。
- その結果、区政モニターアンケートにおける「自殺対策に関心がある人の割合」は、平成30(2018)年度は44.4%でしたが、令和3(2021)年度は53.9%と上昇しており、目標を達成することができました。

#### ■ゲートキーパー養成数

- ゲートキーパーの養成を平成19(2007)年から開始し、令和3(2021)年度には養成者

※74 ゲートキーパー：自殺の危険を示すサインに気付き、適切な対応（悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のこと

の累計が2,000人を超え、目標値の1,653人を達成することができました。新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、研修の規模縮小や、関係機関や大学生等を対象とした研修の中止等を余儀なくされましたが、令和元(2019)～3(2021)年度の3年間で806人を養成することができました。今後も悩みに寄り添える人を増やし、自殺予防に向けた取組を強化していく必要があります。

#### ■悩みを抱えたときに相談できる人の割合

- 杉並区生活習慣行動調査における「悩みを抱えたときに相談できる人がいる割合」は、平成29(2017)年度は67.1%、令和3(2021)年度は69.5%となり、目標値には達しませんでした。悩みを抱えたときに社会的に孤立している状況では、その解決が難しくなるだけでなく、孤立感から心の健康に不調が生じる恐れがあります。
- 社会情勢や生活環境の変化などによって、区民が孤立しやすい要因が増加している状況を踏まえて、区民一人ひとりの状況に対応した、自殺するリスクを減らす相談体制の確立が課題です。

図表4 成果指標の達成状況

成果指標	平成29 (2017)年度 実績	令和3 (2021)年度 目標値	令和3 (2021)年度 実績
自殺対策に関心がある人の割合 (区政モニターアンケート)	44.4% <sup>※1</sup>	50%	53.9%
ゲートキーパー養成者数 (杉並区実行計画)	1,073人	1,653人	2,009人
悩みを抱えたときに相談ができる人 がいる割合 (杉並区生活習慣行動調査)	67.1%	75%	69.5% <sup>※2</sup>

※1 平成30(2018)年度実績

※2 令和3(2021)年2月調査結果

## (6) 計画の方向性等

- 自殺やうつ病対策等の心の健康を保つための普及啓発活動や、保健、医療、教育などの関係機関と分野を超えた体制を構築し、横断的な相談・支援を引き続き実施していきます。
- また、社会全体のつながりが希薄化している中で、新型コロナウイルス感染症の流行拡大により人との接触機会が減り、それが長期化することで、自殺の要因となり得るリスクが深刻化している点も踏まえて、個々が抱える様々な問題に、よりきめ細やかに、かつ効果的な取組を実施していきます。中でも、医療や福祉、教育などの分野における対人援助職<sup>※75</sup>向けの人材育成が重要です。これまでもゲートキーパーの養成研修を実施し、相談・支援の担い手を増やす取組を行ってきましたが、これまでの取組に加えて、相談・支援を行う組織の特徴に応じた出前講座の実施など、より適切な支援につながる取組を実施するための施策を講じていきます。

### ① 数値目標

- 大綱では、令和8(2026)年までに自殺死亡률을平成27(2015)年と比べて30%以上減少(13.0以下)させることを当面の目標としています。また、東京都では、自殺死亡률을令和8(2026)年までに12.2以下にすることを目標としています。これらを踏まえて、区は令和8(2026)年までに自殺死亡률을平成27(2015)年に比べて30%以上減少(11.0以下)させ、令和9(2027)年は、その数値を維持又は減少させることを目標とします。

図表5 数値目標

数値目標	平成27(2015)年実績	令和3(2021)年実績	令和8(2026)年目標値
自殺死亡률	15.7	15.7	11.0以下

### ② 成果指標

- 第1次(令和元(2019)~4(2022)年度)計画における成果指標は、おおむね達成することができました。新たな計画においては、自殺対策に関する知識の普及啓発を継続して実施し、区民の関心と理解をより一層深めていきます。また、ゲートキーパー等の悩みや孤立などの解決に向けた相談・支援の担い手を増やしていく取組を重点的に実施していくこととし、成果指標は以下のとおりとします。

図表6 成果指標

成果指標	令和3(2021)年度実績	令和9(2027)年度目標値
自殺対策に関心がある人の割合	53.9%	60%
ゲートキーパー養成者数	2,009人	3,000人

※75 対人援助職：医師や看護師、教師、ソーシャルワーカー等、援助が必要な人と実際に関わって活動を行っている人

## **(7) 基本施策の方向性**

### **① ゲートキーパー等の相談・支援者の拡充**

- 自殺を予防するためには、多くの人が身近な人の変化に気付き、声を掛け、思いを受け止め、適切な対応ができるようになることが大切です。区民のゲートキーパーを増やす取組を進めるとともに、区や関係機関等の相談窓口において、自殺予防の視点を持って適切に対処できるよう、職員等の対応力を向上させる取組を実施し、相談・支援の担い手の拡充を図ります。

### **② 総合的な施策の推進に向けた関係機関の連携強化**

- 自殺の背景には、家庭や仕事、学校、人間関係等、様々な問題が複雑に絡み合っている場合があります。誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現に向け、関連する施策を総合的に実施し、より効果的な自殺対策が実現できるよう、杉並区自殺対策関係機関連絡会等を通して関係機関の連携を強化します。

### **③ 自殺未遂者への支援の強化**

- 自殺未遂者は再び自殺を試みてしまう可能性が高いことから、再度の自殺を防ぐための取組が必要です。区内の警察署等と連携・協力して、自殺未遂者やその家族等が区の相談窓口につながる体制を整備します。また、保健師や精神保健福祉士、精神科医の多職種による自殺未遂者に向けた心の健康に関する相談・支援を実施します。さらに、地域のネットワーク体制の構築に向けた関係機関との連絡会を開催し、自殺対策に関する認識を共有するとともに連携強化を図ります。

## **(8) 重点的に取り組む対象への支援**

- 過去5年間の自殺者数の合計に基づき、令和4(2022)年に、いのち支える自殺対策推進センター(JSCP)が分析した「推奨される重点施策」対象に加えて、若者の死因の1位が自殺であること、女性の自殺者の割合が増加していることから、これらを重点的に取り組む対象と位置付け、自殺予防に向けた必要な対策を関係機関と協力して実施していきます。

### **① 若年層及び女性への支援の充実**

- 新型コロナウイルス感染症の拡大などで生活に影響を受け、小中学生の自殺や、女性の自殺者・自殺未遂者が著しく増加しています。若年層や女性に対して、心の健康の保持に係る教育及び啓発などを一層推進するとともに、重点的な支援が実施できるよう、関係機関とも連携して支援体制の充実を図ります。

### **② 働く人への支援の強化**

- 区の職業別の自殺者数では、男性は被雇用者が最も多くなっています。職場での長時間労働や過労、配置転換、人間関係の悩みなどから、うつ状態となることが、働く人の自殺の背景として考えられます。

- 区は、働く人を対象とした心の健康に関する普及啓発や相談窓口の周知を強化し、ストレスチェック<sup>※76</sup>の活用等を促進します。

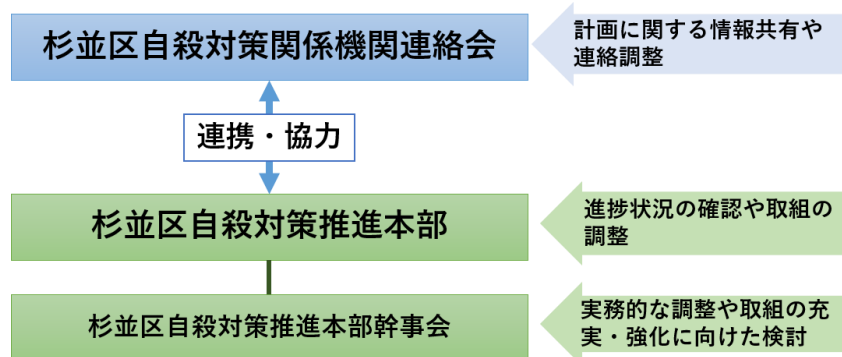
### ③ 生活困窮者への支援の強化

- 生活困窮、無職、失業中の人の多くは、離職・長期間失業などの就労の問題とともに、経済的な問題や心身の疾病、障害などの健康問題、ひきこもりや家族・近隣との人間関係などの生活問題など、様々な問題を抱えている場合があります。新型コロナウイルス感染症の影響により、新たな生活困窮や社会的な孤立等に直面することも考えられます。関係機関等と連携を図りつつ、適切な制度や相談機関、窓口につなげることで、生きることの包括的な支援となるよう対策を進めていきます。

## (9) 推進体制

- 計画の着実な推進を図るため、杉並区自殺対策推進本部において、進捗状況の確認や取組の調整を行います。また、杉並区自殺対策推進本部幹事会において、庁内関係各課との実務的な調整や取組の充実・強化に向けた検討を行います。
- さらに、区内関係機関で構成する杉並区自殺対策関係機関連絡会において、計画に関する情報共有や連絡調整を行い、関係機関と連携・協力して、自殺対策に関する取組を推進します。

図表 7 推進体制（イメージ）



※76 ストレスチェック: ストレスに関する質問票（選択回答）に該当者が記入し、それを集計・分析することで、自分のストレスがどのような状態にあるかを調べる簡便な検査



## 2 自殺対策の基本施策

### (1) 自殺対策に関する普及啓発の推進

- 自殺に追い込まれることは誰にでも起こり得る危機であり、特別な人だけの問題ではありません。危機に陥った人の心情や背景を理解することや、自身が危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが大切です。そのような自殺予防に関する正しい知識が共通認識となるよう普及啓発を行います。
- また、心の健康に対する関心を高め、専門家の支援を受けることへのためらいを減らし、早期の相談につなげるための啓発に取り組みます。

### (2) 相談・支援体制の強化

- 身近な人が悩みや不安を抱えているときに、その変化に気付き声を掛けることや、身近な人から自殺について相談されたときに、その思いを受け止め、適切な対応が取れるようになることが大切です。
- 生活や健康の不安等の悩みを持った区民が相談する窓口などにおいて、自殺に追い込まれようとしている区民のサインに気付いて、的確な対処ができるよう、ゲートキーパーを養成します。
- 加えて、虐待、性暴力被害、依存症、性的マイノリティ<sup>※77</sup>、知的障害、発達障害、精神障害、被災避難、介護、多重債務、労働問題などの悩みを抱えている人は、複数の問題を抱えていることが多いことから、各種相談等を通じ、それらの人が抱える複合的な問題について、的確に受け止め、適切な支援につなげることができる人材の育成に努めます。
- また、抱えている悩みや問題が複雑に連鎖して自殺に追い込まれる危険性の高い人に適切な支援を行っていくため、関連機関との連携を強化し、総合的な相談・支援体制の拡充を図ります。

### (3) 「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やす取組の推進

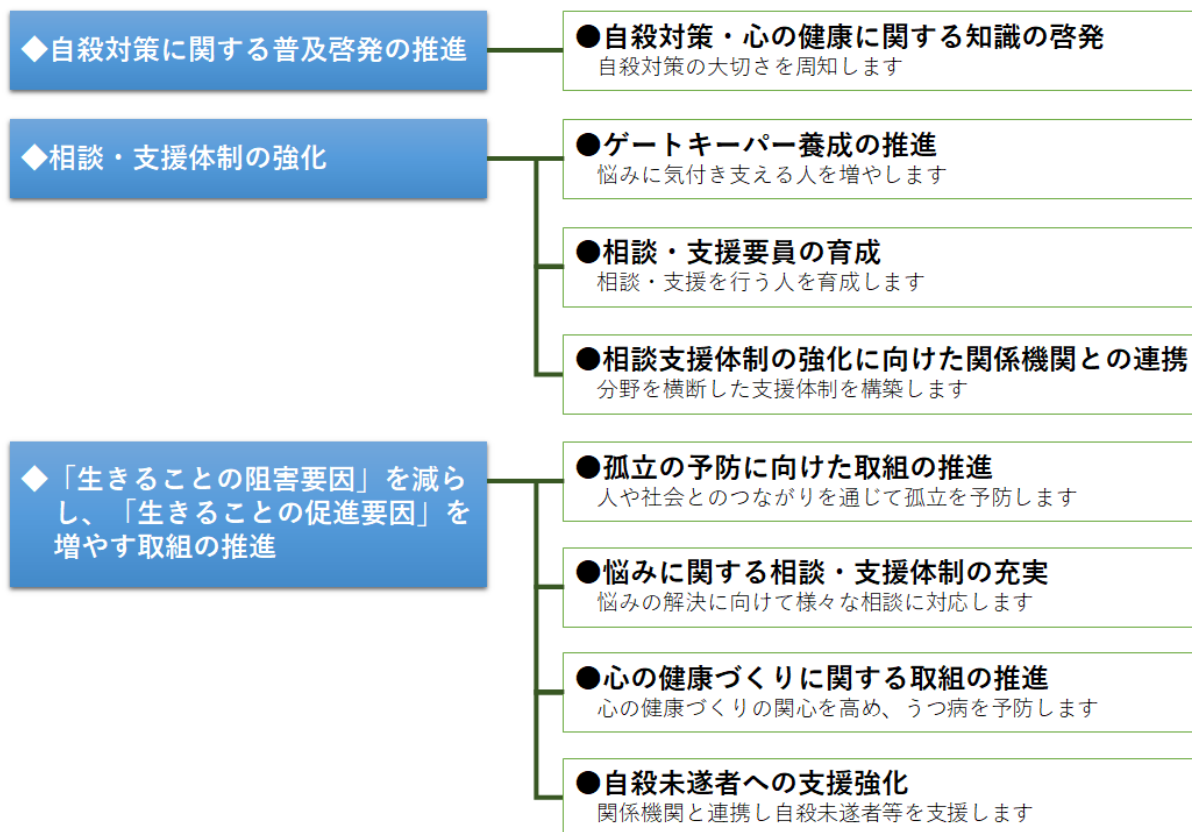
- 自殺は、悩みや問題が深刻化し追い込まれた末の死です。悩みなどが深刻化し命を絶たざるを得ない状況に向かう前に、「生きることの阻害要因」（自殺のリスク要因）を減らし、「生きることの促進要因」（自殺に対する保護要因）を増やしていけるよう、一人ひとりの状況に応じた対応が必要です。
- 悩みが深刻化しないよう、その解決に向けた相談支援や、心の健康保持及びうつ病予防に向けた取組を推進していくことが重要です。
- また、社会的に孤立している状況では、悩みを抱えたときの解決が難しくなるだけでなく、孤独感から心の健康に不調が生じることで、自殺につながる恐れがあることから、孤立の防止に向けた取組が大切です。さらに、自殺未遂者が再び自殺に向かわな

※77 性的マイノリティ：性的指向や性自認等に関して、そのあり方が少数派の人々

いよう、関係機関と連携して、自殺未遂者やその家族も含めた多面的な支援を実施していく必要があります。

- こうした区民一人ひとりの状況に対応した取組を通じて、自殺のリスクを減らしていくとともに、自己肯定感や信頼できる人間関係などの生きるための促進要因を増やす取組を推進します。

図表 8 計画における基本施策と取組の概要



### 3 基本施策ごとの取組内容

#### (1) 自殺対策に関する普及啓発の推進

##### ① 自殺対策・心の健康に関する知識の啓発

- 自殺対策の重要性について、区民の理解と関心を深めるため、区広報等を活用して自殺予防等に関する普及啓発を行います。また、自殺予防月間を定め、自殺予防に関する普及啓発の取組を集中的に実施します。

#### 【1】自殺対策等に関する啓発活動

概要	区民に向け自殺予防や心の健康の保持等について、区広報や区ホームページを通じて啓発を実施します。
所管	保健予防課

#### 【2】自殺予防に関する講演会の実施

概要	自殺予防や心の健康の保持等に関する区民向け講演会を実施します。
所管	産業振興センター事業担当、保健予防課、保健サービス課等

#### 【3】自殺予防月間の設定

概要	区民が自殺予防に関心を持つ契機となるよう、9月及び3月を区の自殺予防月間に定め、自殺予防に関する普及啓発を集中的に実施します。
所管	保健予防課

#### 【4】自殺予防啓発物の配布

概要	啓発用グッズやパンフレット等を作成し、相談窓口等で配布します。
所管	保健予防課

## (2) 相談・支援体制の強化

### ① ゲートキーパー養成の推進

- 悩みに寄り添い、必要な支援につなげることができる身近な相談・支援の担い手である区民のゲートキーパーを増やすため、ゲートキーパー養成講座の拡充を図ります。また、自殺に追い込まれる危険性が高い人に出会う機会が多い区の窓口業務や相談事業を担当する職員を対象にゲートキーパー養成研修を実施します。

#### 【1】区民向けゲートキーパーの養成講座の実施

概要	すぎなみ地域大学の講座を活用して、区民向けゲートキーパー養成講座を実施し、身近な人の悩みに寄り添えるゲートキーパーを増やします。
所管	地域課、保健予防課

#### 【2】相談・支援業務従事職員向けゲートキーパー養成研修の実施

概要	区民の暮らしに関する悩みや相談に従事する職員や、区民への支援に対応する職員向けにゲートキーパー養成研修を実施します。また、各部署の状況に合わせたゲートキーパーを養成するため、出前研修を実施します。
所管	保健予防課 【関連する所管】 区政相談課、危機管理対策課、男女共同参画担当、産業振興センター事業担当、障害者施策課、高齢者施策課、高齢者在宅支援課、介護保険課、杉並福祉事務所、生活自立支援担当、地域子育て支援課、子ども家庭支援課、児童青少年課、保健サービス課、済美教育センター

#### 【3】高等教育機関職員向けゲートキーパー養成研修の実施

概要	大学・短期大学・専修学校生等の悩みや相談に対応する職員向けにゲートキーパー養成研修を実施します。
所管	保健予防課、生涯学習推進課

## ② 相談・支援要員の育成

- 多様化する区民の悩みに対し、寄り添うことができる人を増やすとともに、職員の対応力を向上する取組を行います。

【1】自殺未遂者支援に関するセミナー等の開催	
概要	自殺未遂者支援に関わる職員や関係機関職員を対象に、自殺未遂者支援に関するセミナーや事例検討会を実施し、職員等の対応力を強化します。
所管	保健予防課

【2】困難事例対応研修等の実施	
概要	複数の生活課題を抱えている区民を支援する職員を対象として、困難事例対応研修等を実施し、職員の対応力向上を図ります。
所管	在宅医療・生活支援センター

## ③ 相談支援体制の強化に向けた関係機関との連携

- 自殺を区全体の課題として捉え、自殺予防に向け、分野を超えた包括的な取組が実施できるよう、区と関係機関の連携強化を図ります。また、様々な悩みを抱える区民が、適切な相談機関で問題や悩みの解決が図られるよう、地域における関係機関のネットワーク体制の構築及び充実を図ります。

【1】杉並区自殺対策推進本部の開催等	
概要	杉並区自殺対策推進本部を開催し、自殺対策の実務的な取組の検討などを行い、自殺対策に関する庁内連携を強化します。また、相談窓口や支援内容等をまとめた相談フローを作成し、各窓口に配布します。
所管	保健予防課

【2】自殺対策関係機関連絡会の開催	
概要	地域での自殺対策に関するネットワーク体制を構築し、特に自殺未遂者支援に関する認識の共有及び連携強化を図るため、区内の二次救急医療機関 <sup>※78</sup> や関係機関等と自殺対策関係機関連絡会を開催します。
所管	保健予防課

※78 二次救急医療機関：入院を要する救急医療を担い、三次救急医療機関（高度医療や先端医療を提供する病院）以外の医療機関

【3】「女性に対する暴力」問題対策連絡会議と連携した自殺対策の推進	
概要	「女性に対する暴力」問題対策連絡会議において、自殺予防の取組を紹介して自殺対策に関する理解を促進するとともに、連絡会議と連携して、女性の自殺対策に関する取組を促進します。
所管	男女共同参画担当

【4】障害者地域自立支援協議会等と連携した自殺対策の推進	
概要	障害者地域自立支援協議会 <sup>※79</sup> や障害者福祉推進連絡協議会 <sup>※80</sup> と連携し、自殺対策に関する理解を深めるとともに、障害のある方も含めて対策のあり方を協議して取組に反映させることで支援の充実を図ります。
所管	障害者施策課

【5】地域包括支援センターと連携した自殺対策の推進	
概要	地域包括支援センター（ケア24） <sup>※81</sup> の総合相談で受け付けた、複雑な生活課題を抱えている高齢者について関係機関と連携しながら、適切な支援につなげることで孤立の防止を図り、自殺予防につなげます。
所管	高齢者在宅支援課、在宅医療・生活支援センター

【6】要保護児童対策地域協議会と連携した自殺対策の強化	
概要	要保護児童対策地域協議会 <sup>※82</sup> が実施する各種会議や研修等を通じて、児童虐待対策及び自殺対策に関する情報を区と関係機関とで共有し、理解を深めるとともに、特定妊婦 <sup>※83</sup> 及び要支援・要保護児童とその保護者に対する自殺対策を協議会と連携して推進することで、対応力の向上を図ります。
所管	子ども家庭支援課

※79 障害者地域自立支援協議会：障害のある方の地域における自立を支えるため、相談支援事業の実施及び医療・保健・福祉・教育・就労関係機関等のネットワーク構築を推進する中核機関

※80 障害者福祉推進連絡協議会：障害者の地域での自立した生活を実現するために、区民と行政とが一体となって障害者福祉及び関係施策を推進していく組織

※81 地域包括支援センター（ケア24）：保健師、社会福祉士、主任ケアマネージャー等が配置され、高齢者の保健・福祉・医療の向上、権利擁護等を支援する総合的な相談窓口

※82 要保護児童対策地域協議会：要保護児童等の適切な保護のための情報交換、支援内容に関する協議等を行うため、児童福祉法に基づき設置した機関

※83 特定妊婦：出産後の子どもの養育について出産前において支援を行うことが特に必要と認められる妊婦

【7】生活困窮者自立支援調整会議を活用した自殺対策の推進	
概要	就職や家計の問題、住まいの確保等に関する悩みについて、生活困窮者自立支援調整会議 <sup>※84</sup> を活用し、関係機関が連携して適切な支援を実施し、早期に解決することで、自殺予防につなげます。
所管	生活自立支援担当

【8】地域子育てネットワーク事業を活用した自殺対策の推進	
概要	児童健全育成に関わる地域の方が参加する地域子育てネットワーク事業 <sup>※85</sup> の会議において、青少年向けの自殺予防の取組を紹介し、自殺対策の理解と青少年への支援を促進します。
所管	児童青少年課

【9】青少年育成委員会等と連携した自殺対策の推進	
概要	青少年育成委員会及び青少年問題協議会との連携を強化し、青少年における自殺の実態や自殺予防に向けた取組を紹介することで、自殺対策の理解と青少年への支援を促進します。
所管	児童青少年課

【10】杉並区健康づくり推進協議会を活用した自殺対策の推進	
概要	杉並区健康づくり推進協議会において、自殺対策の推進について意見交換を行い、取組に反映します。
所管	健康推進課、保健予防課

【11】杉並区と区内高等教育機関との連携協働推進協議会を活用した自殺対策の推進	
概要	大学生への自殺対策について、その有効性を一層向上させるため、杉並区と区内高等教育機関との連携協働推進協議会 <sup>※86</sup> において、自殺対策の推進について意見交換を行い、取組に反映します。
所管	生涯学習推進課

※84 生活困窮者自立支援調整会議：自立支援計画に係る適正性を判断するほか、計画実施のための連携態勢、計画の評価・見直しに係る検討等を行う会議体

※85 地域子育てネットワーク事業：各小学校区で、児童館及び子ども・子育てプラザを事務局として、地域との協働による地域交流の伝統行事の実施や、関係機関や地域団体等で構成する連絡会の開催など、子どもと子育てを応援する地域社会のつながりを強めるための取組

※86 杉並区と区内高等教育機関との連携協働推進協議会：教育、文化、まちづくり等の分野で相互に連携を深め、区民の生涯学習を支援し、地域社会の発展や人材育成等を目指すために、区と区内高等教育機関（女子美術大学・女子美術大学短期大学部、高千穂大学、東京女子大学、東京立正短期大学、明治大学）とで締結した包括協定に基づき設置した協議会



### (3) 「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やす 取組の推進

#### ① 孤立の予防に向けた取組の推進

- 悩みを抱え、人や社会とのつながりが減少すると、自殺以外の選択肢が考えられない危機的な状態にまで追い込まれ、自殺に至ることがあります。区は、様々な取組を通じて、区民の孤立を予防します。

【1】障害者の孤立予防	
概要	障害者地域相談支援センター（すまいる） <sup>※87</sup> での電話による相談やプログラム、障害者団体の催し物等を活用し、障害者の孤立を予防します。
所管	障害者施策課

【2】高齢者の孤立予防	
概要	ゆうゆう館での協働事業、長寿応援ポイント事業、安心おたっしや訪問 <sup>※88</sup> 及び地域のたすけあいネットワーク（地域の目） <sup>※89</sup> 等を活用し、高齢者の孤立を予防します。
所管	高齢者施策課、高齢者在宅支援課

【3】家族を介護する方の孤立予防	
概要	杉並介護者の会 <sup>※90</sup> における取組や介護者の心の相談 <sup>※91</sup> 等を通じて、介護者の孤立を予防します。
所管	高齢者在宅支援課、在宅医療・生活支援センター

※87 障害者地域相談支援センター（すまいる）：地域での相談の場として、区内3か所（荻窪・高井戸・高円寺）に設置している、社会福祉士などの専門職員が障害者（児）の生活全般の相談に応じる相談支援機関

※88 安心おたっしや訪問：高齢者の孤立を防ぎ、住み慣れた地域でより安心して生活できるように、高齢者宅を訪問して地域の中で日常的に相談できる関係を作るとともに、潜在的なニーズを把握し、必要に応じて適切な支援につなげる事業

※89 地域のたすけあいネットワーク（地域の目）：地域包括支援センターを事業拠点として、あんしん協力員・あんしん協力機関により登録高齢者への見守り等を行うネットワーク

※90 杉並介護者の会：高齢者を介護している方が集い、介護に付随する悩みや不安を語り、交流や情報交換を行う場

※91 介護者の心の相談：臨床心理士が介護者等からの相談を受け、介護者の心の葛藤を整理しながら負担の軽減を図る



【4】子育て中の方の孤立予防	
概要	ゆうライン <sup>※92</sup> や育児相談、乳幼児健診等を活用し、子育て中の方の孤立を予防します。
所管	子ども家庭支援課、保健サービス課

【5】様々な問題を抱えた子どもの孤立予防	
概要	「杉並区子どもの学習支援及び居場所づくり等事業」 <sup>※93</sup> や子ども食堂 <sup>※94</sup> 等を活用し、生活に様々な問題を抱えた子どもの孤立を予防します。
所管	保健福祉部管理課、生活自立支援担当

【6】乳幼児親子、小学生、中・高校生の孤立予防	
概要	子ども・子育てプラザ、児童館、放課後等居場所事業及び児童青少年センター（ゆう杉並） <sup>※95</sup> の運営を通じて、乳幼児親子、小学生、中・高校生の孤立を予防します。
所管	児童青少年課

【7】不登校やひきこもりで悩んでいる本人と家族の孤立予防	
概要	教育相談や、くらしのサポートステーション <sup>※96</sup> での相談事業等を活用し、不登校やひきこもりで悩んでいる本人やその家族の孤立を予防します。
所管	産業振興センター事業担当、生活自立支援担当、済美教育センター

※92 ゆうライン：杉並子ども家庭支援センターに設置した、電話又は来所による子どもと家庭に関する相談窓口

※93 杉並区子どもの学習支援及び居場所づくり等事業：小学生から高校生を対象に、経済的な理由で学習環境が整わない、または社会につながる居場所を必要としている子どもを支援する事業

※94 子ども食堂：子どもが1人でも行ける無料または低額の食堂で、子どもへの食事提供から孤食の解消や食育、地域交流の場などの役割がある

※95 児童青少年センター（ゆう杉並）：中学生・高校生が文化や芸術、スポーツなど自主的な活動をし、生き活きと交流できる居場所

※96 くらしのサポートステーション：離職や債務の返済など、さまざまな原因で経済的に困窮している方や、ひきこもり、子どもの学習支援等に関する相談・支援を行う窓口

【8】健康づくりに取り組む中高年等の孤立予防	
概要	健康づくり自主グループや地域ささえ愛グループ等を活用し、健康づくりに取り組む又は健康問題を抱えた中高年の方の孤立を予防します。
所管	保健サービス課

## ② 悩みに関する相談・支援の充実

- 悩みが深刻化すると、うつ状態に至ることがあります。区民の様々な相談に対応し、悩みの解決に向けて支援します。

【1】悩みの相談に関する児童・生徒への教育	
概要	悩んだ時の相談先の周知や、大人へ相談することの大切さに関する「SOSの出し方教育」 <sup>※97</sup> を児童・生徒に行い、悩んだ時に一人で抱え込まずに周りに相談できるように促します。また、子どものSOSを察知し、適切な支援につなげることの重要性について、学校関係者等に普及啓発を行います。
所管	学務課、済美教育センター

【2】労働問題に対する相談先の周知	
概要	労働問題に関する様々な悩みに対する区内の相談窓口や医療機関等の案内や、区ホームページによる周知を行います。
所管	産業振興センター事業担当、保健予防課

【3】区民からの悩みに関する相談への対応	
概要	くらしや法律、人権などの区民からの様々な悩みに関する相談に対して助言を行い、悩みの解決に向けた支援を行います。
所管	区政相談課

※97 SOSの出し方教育：区内小・中学校の児童・生徒に、様々な困難・ストレスの対処方法を身に付させるための教育

【4】借金問題に関する相談への対応	
概要	多重債務などの借金問題に関する相談を行い、解決に向けた支援を行います。
所管	消費者センター

【5】DVや性的マイノリティ等に関する相談への対応	
概要	ドメスティック・バイオレンス（DV） <sup>※98</sup> や性的マイノリティなどの人間関係に関する相談に対して、悩みの解決に向けた専門相談窓口を設置するとともに、性的マイノリティについて、正しく理解するための知識習得や教育機関での適切な相談の実施等、悩みの未然防止に向けた取組を推進します。併せて、若年層に対する暴力防止教育として、「デートDV <sup>※99</sup> 防止出前講座」を行います。 また、様々な悩みについて児童・生徒が安心して相談できるよう、学校における組織的な教育相談体制づくりを行います。
所管	男女共同参画担当、済美教育センター

### ③ 心の健康づくりに関する取組の推進

- うつ病等の精神疾患は、自殺につながる可能性があります。心の健康づくりに関する区民の関心を高めるとともに、うつ病予防に関する取組を推進し、自殺リスクの減少に努めます。

【1】ICTを活用した心の健康管理の推進	
概要	スマートフォンやパソコンからストレス度などを気軽にチェックすることができるアプリを区ホームページで公開します。特にICTの活用機会が多い若者や、相談窓口に行く時間取りにくい働く人向けに利用の促進を図ります。アプリを活用して、区民自らが心の健康状態を確認し、ストレスや不安がある場合は、アプリで相談先を把握して、解消に向けて早期に取り組むよう促すことで、心の健康保持を推進します。
所管	保健予防課

※98 ドメスティック・バイオレンス（DV）：配偶者や恋人など親密な関係にある、又はあった者から振るわれる暴力

※99 デートDV：交際相手又は元交際相手からの暴力

【2】若者向け講演会等の開催	
概要	若者が自分の心の健康を保つことの大切さや心の変化（ストレス等）への気付き、対応等セルフケアについて理解し、心の健康づくりへの関心を高める取組を関係部署と連携して行います。
所管	保健予防課

【3】働く人のうつ病等の予防	
概要	職場におけるメンタルヘルス対策の充実を推進するため、小規模事業所で働く人を対象に、ストレスチェックの活用や、相談先の周知を行います。自らの心の状態を知り、早期に対応することを促すことで、うつ病・うつ状態の予防を図ります。
所管	産業振興センター事業担当、保健予防課

【4】妊婦のうつ病等の予防	
概要	妊婦を対象に、ゆりかご面接や母親学級、パパママ学級及び子ども・子育てプラザでのプログラム等を通じて、うつ病・うつ状態の予防及び早期発見に努めます。
所管	地域子育て支援課、子ども家庭支援課、児童青少年課、保健サービス課

【5】産後のうつ病等の予防	
概要	産後ケア、すこやか赤ちゃん訪問や乳幼児健診、訪問育児サポーター、保護者のこころの相談事業及び子ども子育てプラザでのプログラム等を通じて、出産後のうつ病・うつ状態の予防及び早期発見に努めます。
所管	地域子育て支援課、子ども家庭支援課、児童青少年課、保健サービス課

<b>【6】女性のうつ病等の予防</b>	
概要	社会情勢や生活環境の変化等の影響で、増加傾向にある女性の自殺を防止するため、女性を対象とした心の健康やうつ病予防の啓発を女性の健康週間等で行います。
所管	健康推進課、保健予防課

<b>【7】心の健康づくりに関する取組の周知</b>	
概要	ストレスの軽減や睡眠の大切さなどの心の健康づくりに関する取組について、区広報や区ホームページ等を通じて周知し、心の健康づくりに関する区民の関心を高めます。
所管	保健予防課

<b>【8】うつ病等の方を支える家族向け講演会の開催</b>	
概要	うつ病等の方を支える家族等を対象に講演会を開催し、うつ病等の方への対応方法などを周知し、家族の不安や負担を軽減します。
所管	保健サービス課

<b>【9】心の健康等に関する相談支援</b>	
概要	区民からの心の健康やうつ病などに関する悩みや相談について、保健センターの保健師や精神科医による面接などを通して、その解決に向けた支援を行います。
所管	保健サービス課

<b>【10】高齢者や障害者の介護者に対するうつ病等予防</b>	
概要	高齢者や障害者の介護者に対してうつ病等予防の周知を行うほか、介護者にうつ病等の恐れがある場合は早期に関係機関へ相談するよう促します。
所管	障害者施策課、高齢者在宅支援課、在宅医療・生活支援センター

<b>【11】遺された家族に向けた相談支援</b>	
概要	遺された家族の方の心身の不調について、心の健康相談を実施します。また、相談窓口や遺族の会を周知します。
所管	保健予防課、保健サービス課

#### ④ 自殺未遂者への支援強化

- 自殺未遂者は、再度自殺を試みてしまう可能性が高いことから、再度自殺に追い込まれないよう支援していく必要があります。このため、関係機関と連携し自殺未遂者や家族等への支援を強化します。

【1】関係機関と連携した保健センターにおける相談の促進	
概要	区内の警察や消防、二次救急医療機関と連携して、保健センターへの相談を促すカードを自殺未遂者や家族等に配布するなど、自殺未遂者が保健センターの相談につながる取組を推進し、自殺未遂者の再度の自殺企図を防止します。
所管	保健予防課、保健サービス課等

【2】多職種による相談・訪問支援の実施	
概要	医療行為や支援を受けることができない自殺未遂者を対象に、適切な支援が受けられるよう、保健師や精神保健福祉士、精神科医の多職種による相談及び訪問等を行います。
所管	保健予防課、保健サービス課等